Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

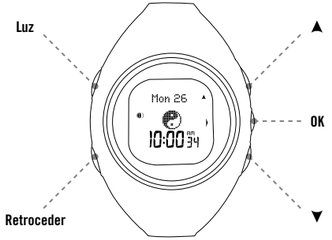
17928487.01 PRT B

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

Manual do Utilizador Polar F55™

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

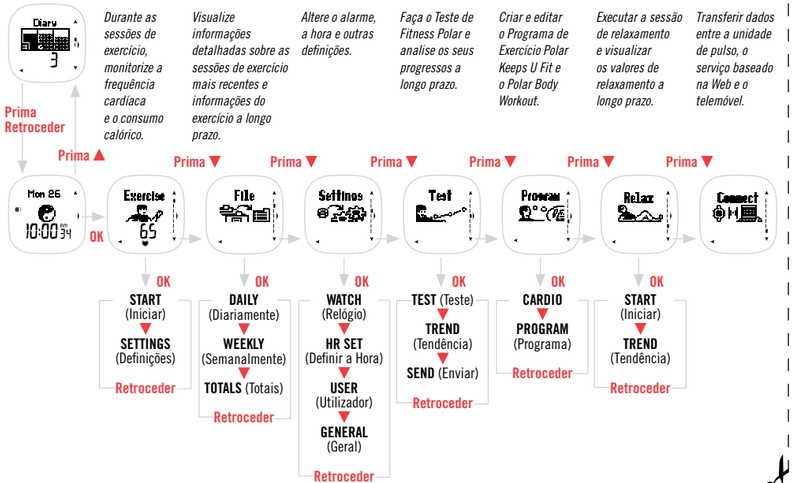
BOTÕES



Prima **OK** para entrar no menu.
Prima os botões ▲ / ▼ para se deslocar nos menus.
Prima o botão **Retroceder** sem libertar para voltar ao menu da Hora.

GUIA DE CONSULTA RÁPIDA DO POLAR F55

Compare os valores obtidos durante o exercício com os seus objectivos de exercício semanais e verifique se os está a atingir.



Estimado cliente,
Parabéns por ter adquirido o novo Monitor de Frequência Cardíaca para Fitness da Polar!

O monitor de frequência cardíaca para fitness da Polar ajuda-o a atingir os seus objectivos de forma física.

O monitor de frequência cardíaca para fitness da Polar inclui o Programa de Exercício Polar Keeps U Fit™, que lhe fornece orientações relativas às suas necessidades de exercício, e lhe permite atingir os seus objectivos de forma física. Além disso, pode criar um programa de musculação Polar Body Workout™, que o ajuda no treino de força.

O Programa de Exercício Polar Keeps U Fit é baseado e personalizado utilizando o seu nível de forma física aeróbica, determinado através do Polar Fitness Test™. Seleccione o programa pretendido e o nível de exercício, e o monitor de frequência cardíaca Polar apresentar-lhe-á um programa de exercício. Utilize o monitor de frequência cardíaca Polar durante as sessões de exercício e verifique os dados registados na Agenda electrónica depois de fazer exercício. Na agenda, pode comparar e traçar a evolução da sua forma física em relação aos seus objectivos. Efectue o teste de Fitness uma vez por mês e analise a evolução da sua forma física a longo prazo.

Este manual contém as informações de que necessita para utilizar e manter o produto. Leia todo o manual para aprender a utilizar as funções e a tirar o melhor partido do monitor de frequência cardíaca Polar.

Não se esqueça de consultar as nossas páginas Web, em www.polarpersonaltrainer.com e em www.polar.fi, para obter as melhores sugestões para os produtos e para o seu treino, bem como outros serviços de valor acrescentado.

ÍNDICE

1. INICIAR - PERSONALIZAR O POLAR F55 8

1.1 COMPONENTES DO PRODUTO 8

1.2 BOTÕES E SÍMBOLOS DA UNIDADE DE PULSO 9

1.3 DEFINIÇÕES BÁSICAS 11

1.4 MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 13

2. TESTAR O NÍVEL DE FITNESS - DETERMINE O SEU OWNINDEX 15

2.1 EFECTUAR O TESTE DE FITNESS 16

2.2 TENDÊNCIA DO TESTE DE FITNESS 19

3. DEFINIR OBJECTIVOS - CRIAR O PROGRAMA DE EXERCÍCIO 21

3.1 PROGRAMA DE EXERCÍCIO POLAR KEEPS U FIT 21

3.1.1 Criar o Programa de Exercício Pessoal 22

3.1.2 Visualizar e Editar o Programa 24

3.1.3 Definições do Programa 30

3.1.4 Actualizar o Programa 32

3.2 POLAR BODY WORKOUT 33

3.2.1 Criar o seu Programa de Musculação 34

3.2.2 Visualizar e Editar o Programa de Musculação 35

3.2.3 Definições do Programa de Musculação 38

4. ATINGIR OS SEUS OBJECTIVOS - COMEÇAR A FAZER EXERCÍCIO 39
4.1 INICIAR A GRAVAÇÃO DE UM EXERCÍCIO 39
4.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO 40
4.3 PARAR O EXERCÍCIO 47
4.4 DEFINIÇÕES DO EXERCÍCIO 48
4.5 OWNZONE 52
5. ACOMPANHAR OS RESULTADOS 55
5.1 FICHEIRO DIÁRIO (Daily File) 55
5.2 FICHEIRO SEMANAL (Weekly File) 58
5.3 FICHEIRO TOTAIS (Totals) 59
5.4 AGENDA (Diary) 61
5.5 ACOMPANHAMENTO SEMANAL E MENSAL 64
6. NÃO SE ESQUEÇA DE RELAXAR - OBTENHA O SEU OWNRELAX 66
6.1 EXECUTAR A SESSÃO DE RELAXAMENTO 66
6.2 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS 68
6.3 TENDÊNCIA DE RELAXAMENTO 70
7. FUNÇÕES SUPLEMENTARES DAS APLICAÇÕES POLAR - TRANSMISSÃO DE DADOS 72
8. DEFINIÇÕES 73
8.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO 73
8.2 DEFINIÇÕES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 81
8.3 DEFINIÇÕES DO UTILIZADOR 82
8.4 DEFINIÇÕES GERAIS 86

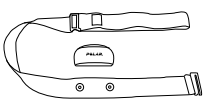
9. CUIDADOS E MANUTENÇÃO 88
10. PRECAUÇÕES 90
10.1 INTERFERÊNCIAS DURANTE O EXERCÍCIO 90
10.2 MINIMIZAR EVENTUAIS RISCOS DURANTE O EXERCÍCIO 91
11. PERGUNTAS FREQUENTES 92
12. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS 94
13. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR 96
14. TERMO DE RESPONSABILIDADE 97
15. ÍNDICE REMISSIVO 98

1.1 COMPONENTES DO PRODUTO

O conjunto do monitor de frequência cardíaca para fitness da Polar é constituído pelos seguintes itens:

Unidade de Pulso

A unidade de pulso inclui o Programa de Exercício Polar Keeps U Fit, que lhe permite criar, actualizar e monitorizar o seu Programa de exercício.



Transmissor Codificado Polar WearLink® +

Transmissor envia o sinal da frequência cardíaca para a unidade de pulso.
O transmissor é constituído por um conector e por uma tira elástica.

Manual do Utilizador com Guia de Consulta Rápida

Este Manual do Utilizador contém as informações de que necessita para utilizar o monitor de frequência cardíaca para fitness da Polar. Durante o exercício tenha consigo o mapa de funções do Guia de Consulta Rápida, para referência.

Transmissão de Dados

O monitor de frequência cardíaca para fitness da Polar permite-lhe transferir dados entre a unidade de pulso e um PC. Para obter mais informações, consulte o capítulo Funções Suplementares das Aplicações Polar - Transmissão de Dados.

1.2 BOTÕES E SÍMBOLOS DA UNIDADE DE PULSO

Nota: *Premir e libertar um botão (durante aproximadamente um segundo) tem um efeito diferente de premir o mesmo botão sem o libertar (durante pelo menos dois segundos).*

Luz

- Liga a luz de retroiluminação.

Ao premir o botão da Luz sem libertar, pode:
Bloquear e desbloquear todos os botões excepto o botão da Luz, no visor da Hora ou durante a gravação do exercício. Prima o botão da Luz sem libertar até visualizar a indicação Buttons Locked (Botões bloqueados) ou Buttons Unclocked (Desbloqueados).

Retroceder

- Sair do menu apresentado e voltar ao nível anterior.
- Cancelar a selecção e manter o valor de um determinado parâmetro.
- Desactivar o alarme.

Ao premir o botão Retroceder sem libertar, pode:

- Voltar ao visor da Hora a partir de qualquer menu.
- Aceder às definições do Relógio a partir do visor da Hora.

Heart Touch
No modo Exercício, pode visualizar a hora colocando a unidade de pulso perto do logótipo Polar existente no transmissor.

▲

- Passar ao item hierarquicamente superior nos menus e listas de selecção.
- Aumentar o valor que é exibido intermitente, quando o sinal ✚ é apresentado no visor.

Ao premir o botão ▲ sem libertar, pode:

- Alterar o logótipo no visor da Hora.
- Alterar as informações da linha de cima no modo de gravação do Exercício.

OK

- Aceder ao menu no visor da Hora.
- Aceder ao menu apresentado no visor.
- Aceitar o valor seleccionado.

Ao premir o botão OK sem libertar, pode começar a gravar o exercício a partir de visor da Hora.

▼

- Passar ao item hierarquicamente inferior nos menus e listas de selecção.
- Diminuir o valor que é exibido intermitente, quando o sinal ▬ é apresentado no visor.

Ao premir o botão ▼ sem libertar, pode alterar o fuso horário no visor da Hora.

Símbolos

O indicador do nível do menu apresenta o número de itens do menu. Ao navegar nos menus, o símbolo ▮ indica o nível do menu em que se encontra. O símbolo ▮ indica o número total de itens do menu.

Nas sequências de definições, o número de símbolos ▮ indica o número total de definições e o símbolo ▮ intermitente, indica a definição que está a regular.

O símbolo do coração dentro de uma moldura indica uma transmissão codificada da sua frequência cardíaca. Para obter mais informações, consulte a secção Medição da Frequência Cardíaca.

O símbolo de gravação indica que está em curso a gravação de uma sessão de exercício.

O símbolo do som indica que o alarme da zona da frequência cardíaca está ligado no menu Exercício. Para obter mais informações, consulte a secção Funções Durante o Exercício.

O símbolo do haltere indica treino de musculação.

O envelope lembra-lhe para verificar as sessões de exercício da semana anterior, ou para executar o Teste de Fitness Polar. Para obter mais informações, consulte a secção Acompanhamento Semanal e Mensal.

O símbolo da pilha indica que a pilha da unidade de pulso está fraca. Para obter mais informações, consulte o capítulo Cuidados e Manutenção.

O símbolo do alarme indica que o alarme está ligado. Para obter mais informações, consulte a secção Definições do Relógio.

Indicador das fases da lua:
Quarto Crescente - menos de metade da lua visível, a lua está a aumentar
Lua Cheia - a lua está totalmente visível
Quarto Minguante - menos de metade da lua visível, a lua está a diminuir
Lua Nova - a lua não está visível

1.3 DEFINIÇÕES BÁSICAS

Comece no modo Basic Settings (Definições básicas) quando utilizar o produto pela primeira vez. Só é necessário activar a unidade de pulso uma vez. Não é possível desligar a unidade de pulso depois de a activar.
Em alternativa, pode transferir as Definições Básicas para a unidade de pulso a partir do seu computador. Para obter mais informações, consulte o capítulo Transmissão de Dados.

Nota: *É importante efectuar as definições com rigor, em virtude destas influírem na precisão do Programa de Exercício Polar Keeps U Fit.*

1. Active a unidade de pulso premindo um botão qualquer. O visor fica preenchido com dígitos. Prima OK.
2. É apresentada a mensagem **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bem-vindo ao mundo de fitness Polar). Prima OK para iniciar as definições.
3. **Language** (Idioma): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o idioma. Prima OK.
4. É exibida a indicação **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece pelas Definições Básicas). Prima OK para iniciar as Definições básicas.
5. **Time** (Hora): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o modo de **12 H** ou **24 H**. Prima OK.
   12 H: a hora é apresentada no formato 1 a 12, am ou pm. Nas definições da data e data de nascimento, o mês é definido em primeiro lugar, seguido do dia (mm.dd).
   - Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **AM** ou **PM**. Prima OK.
   - Prima os botões ▲ / ▼ para definir as **horas**. Prima OK.
   - Prima os botões ▲ / ▼ para definir os **minutos**. Prima OK.

   24 H: a hora é apresentada no formato 0 a 23 horas. Nas definições da data e da data de nascimento, o dia é definido em primeiro lugar, seguido do mês (dd.mm).
   - Prima os botões ▲ / ▼ para definir as **horas**. Prima OK.
   - Prima os botões ▲ / ▼ para definir os **minutos**. Prima OK.

6. **Date** (Data): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o mês (**mm**) ou o dia (**dd**). Prima OK.
   • Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o dia (**dd**) ou o mês (**mm**). Prima OK.
   • Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o ano (**yy**). Prima OK.
7. **Units** (Unidades): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar quilogramas e centímetros (**KG/CM**) ou libras e pés (**LB/FT**). Prima OK.

Nota: *A selecção da unidade também afecta a forma como as calorias são apresentadas. Se seleccionar lb/ft, as calorias são apresentadas em Cal. Se seleccionar kg/cm, as calorias serão apresentadas em kcal.*

8. **Weight** (Peso): Prima os botões ▲ / ▼ para definir o peso. Prima OK.

Nota: *Se seleccionar incorrectamente uma unidade, pode alterá-la premindo o botão da Luz sem libertar.*

9. **Height** (Altura): Prima os botões ▲ / ▼ para definir a sua altura. Prima OK.

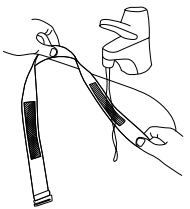
Nota: *Se seleccionou as unidades lb/ft, defina primeiro os pés e, em seguida, as polegadas.*

10. **Birthday** (Data de Nascimento): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o mês (**mm**) ou o dia (**dd**) da data de nascimento. Prima OK.
    • Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o dia (**dd**) ou o mês (**mm**). Prima OK.
    • Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o ano (**yy**). Prima OK.
11. **Sex** (Sexo): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **MALE** (Masculino) ou **FEMALE** (Feminino). Prima OK.
12. É exibida a pergunta **SETTINGS OK?** (Definições Correctas?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.
    Se seleccionar Sim, as definições são aceites e pode começar a utilizar o monitor de frequência cardíaca Polar.
    Se seleccionar Não, poderá alterar as Definições Básicas. Prima o botão Retroceder até voltar à definição que pretende alterar.

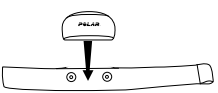
1.4 MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para medir a frequência cardíaca necessita de utilizar o transmissor.

A codificação da frequência cardíaca reduz as interferências originadas por outros monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades. Para garantir uma pesquisa de códigos bem sucedida e uma monitorização da frequência cardíaca sem problemas, mantenha a unidade de pulso a uma distância de 1 metro/3 pés do transmissor. Verifique se não está perto de outros utilizadores de monitores de frequência cardíaca, ou de qualquer fonte de interferências electromagnéticas (para obter mais informações sobre interferências consulte o capítulo Precauções).

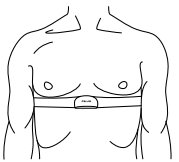


1. Molhe as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente e verifique se estas ficam bem húmidas.



2. Prenda o conector à tira elástica. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa à pele e confortável.

3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira.



4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logotipo Polar do conector fica centrado e na vertical.

5. Use a unidade de pulso como um relógio. No visor da Hora, prima OK para aceder ao menu. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício). A unidade de pulso inicia automaticamente uma busca da frequência cardíaca. A frequência cardíaca e o símbolo do coração dentro de uma moldura ♥ são apresentados durante um máximo de 15 segundos. A moldura à volta do símbolo do coração indica que a frequência cardíaca está codificada. A frequência cardíaca é medida, mas não gravada, até iniciar a sessão de exercício. Para gravar a frequência cardíaca e outros dados do exercício, consulte o capítulo Atingir os seus Objectivos - Começar a Fazer Exercício.

Nota: *Se a unidade de pulso não captar a sua frequência cardíaca é exibida a indicação - - /00, verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se a tira elástica está suficientemente justa à pele. Coloque a unidade de pulso junto ao peito, perto do logótipo Polar do transmissor. A unidade de pulso começa novamente a procurar o sinal da frequência cardíaca.*

2. TESTAR O NÍVEL DE FITNESS - DETERMINE O SEU OWNINDEX

O OwnIndex é um resultado do Teste de Fitness Polar, que é uma forma fácil, segura e rápida de calcular a sua forma física aeróbica. O OwnIndex é determinado com base na frequência cardíaca, na variação da frequência cardíaca em repouso, no sexo, na altura, no peso e na auto-avaliação da actividade física. O OwnIndex é um valor idêntico ao VO_{2max} (ml/kg/min), um descritor da forma física aeróbica comummente utilizado.

A forma física aeróbica (cardiovascular) está relacionada com o bom funcionamento do sistema cardiovascular, que se reflecte no transporte de oxigénio para as diferentes partes do corpo. Quanto melhor for a forma física aeróbica, mais forte e eficiente é o coração. A forma física aeróbica tem muitos benefícios para a saúde. Por exemplo, diminui o risco de doenças cardiovasculares, trombose e hipertensão arterial. Se pretende melhorar a forma física aeróbica, são necessárias pelo menos seis semanas de exercício regular para poder observar uma alteração perceptível do seu OwnIndex. Se não estiver em forma, a sua evolução será ainda mais perceptível. Os indivíduos mais activos necessitam de mais tempo.

A forma física aeróbica é melhorada por exercícios que utilizam grandes grupos de músculos. Estas actividades incluem, por exemplo, os passeios a pé, a corrida, o ciclismo, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo.

Para conseguir determinar o seu actual nível de forma física, comece por medir o OwnIndex algumas vezes durante as primeiras duas semanas, para obter um valor base fiável. Depois, repita o teste uma vez por mês para seguir a evolução da sua forma física.

O Teste de Fitness Polar foi concebido para adultos saudáveis.

2.1 EFECTUAR O TESTE DE FITNESS

Nota: *Antes de executar o Teste de Fitness Polar necessita de introduzir os seus dados pessoais e o nível de actividade física a longo prazo nas Definições do Utilizador e de colocar o transmissor.*

O teste demora 3 a 5 minutos.

Para obter resultados fiáveis, são necessários os seguintes requisitos básicos:

- O teste pode ser executado em qualquer local - em casa, no escritório ou num ginásio - desde que o ambiente seja calmo. Não devem existir ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) ou pessoas que estejam a falar consigo.
- Faça o teste sempre no mesmo local, à mesma hora e com o mesmo ambiente.
- Mantenha-se descontraído e calmo.
- Evite refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite um esforço físico intenso, bebidas alcoólicas ou medicamentos estimulantes no dia do teste e no dia anterior.
- **Deite-se e descontraia-se** durante 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

1. No visor da Hora, prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Test** (Teste). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TEST**. Prima OK.

Se não definiu o nível de actividade física a longo prazo nas Definições do Utilizador, será exibida a indicação **Activity** (Actividade). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TOP**, **HIGH**, **MODERATE** ou **LOW** (Máxima, Forte, Moderada ou Ligeira). O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física. Seleccione a alternativa que melhor descreve o volume total e intensidade da sua actividade física nos últimos três meses.

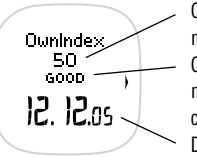
TOP (Máxima)	Pratica regularmente exercício físico intenso, pelo menos, 5 vezes por semana. Faz exercício, por exemplo, para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
HIGH (Forte)	Faz exercício regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, a uma intensidade elevada. Por exemplo, corre 10 a 20 km/6 a 12 milhas por semana ou participa em 3-4 sessões em ginásio ou aulas de exercício aeróbico por semana ou dedica 2 a 3 horas por semana a uma actividade física equivalente.
MODERATE (Moderada)	Pratica desportos recreativos regularmente. Por exemplo, corre 5 a 10 km/3 a 6 milhas por semana, participa em 1-2 sessões em ginásio ou aulas de exercício aeróbico por semana, dedica 1/2 a 2 horas por semana a actividades físicas idênticas ou o seu trabalho obriga-o a uma actividade física modesta.
LOW (Ligeira)	Não pratica desportos recreativos programados ou actividades físicas intensas regularmente. Por exemplo, faz passeios a pé apenas por prazer ou pratica exercício físico ocasionalmente, o suficiente para provocar respiração forçada ou transpiração.

O teste inicia-se com a apresentação no visor da indicação **Fitness Test** e da sua frequência cardíaca. O aumento do número de setas indica que o teste está a decorrer. Descontraia-se. Mantenha as mãos ao lado do corpo e limite os seus movimentos e a comunicação com outras pessoas.

Nota:

- *Se visualizar a indicação **USER SETTINGS MISSING** (Definições do utilizador em falta), estão em falta algumas definições do utilizador. Prima OK para completar as definições. Para obter mais informações, consulte a secção Definições do Utilizador.*
- *Pode parar o teste em qualquer momento premindo o botão Retroceder. A indicação **Fitness Test Failed** (Falha no Teste de Fitness) é apresentada durante alguns segundos. O seu OwnIndex mais recente não é substituído.*
- *Se a unidade de pulso não captar a frequência cardíaca no início ou durante o teste, o teste não é concluído com sucesso. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se a tira de tecido está suficientemente justa ao corpo.*

Após a conclusão do teste, são apresentadas as seguintes informações.



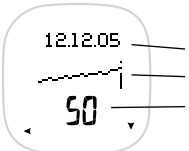
O seu OwnIndex (VO_{2max}, ml/kg/min) actual
O seu nível de forma física (para mais informações, consulte o capítulo Níveis de Fitness)
Data do teste

4. Prima OK. É exibida a pergunta **UPDATE USER SET?** (Actualizar Definições do Utilizador).
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK. Seleccione Não, apenas se souber o valor da sua VO_{2max} determinado por testes médicos e se esta diferir em mais de um nível de fitness, em relação ao resultado do seu OwnIndex. Neste caso, o seu OwnIndex só será guardado na Tendência do Teste de Fitness.
   Se seleccionar Sim, o valor OwnIndex é guardado nas suas definições do utilizador e na Tendência do Teste de Fitness.
6. Continue a visualizar a Tendência do Teste de Fitness ou prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.

2.2 TENDÊNCIA DO TESTE DE FITNESS

A Tendência do Teste de Fitness traduz os resultados do seu OwnIndex. Na Tendência do Teste de Fitness pode visualizar os 47 resultados OwnIndex mais recentes. Quando o gráfico da tendência preencher totalmente o visor, o resultado OwnIndex mais recente é apresentado em detrimento do mais antigo. Se pretende guardar os dados durante mais tempo, transfira a Tendência do Teste de Fitness para o serviço Web polarpersonaltrainer.com. Para obter mais informações, consulte o capítulo Transmissão de Dados.

1. Se começar no visor da Hora, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Test** (Teste). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TREND** (Tendência). Prima OK.
   São apresentadas as seguintes informações:



Data do seu teste mais recente
Gráfico da tendência dos resultados do seu OwnIndex
Valor do seu OwnIndex mais recente

Prima os botões ▲ / ▼ para visualizar os valores do teste.
Prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora ou continue a partir de Eliminar o Valor OwnIndex.

Eliminar o Valor OwnIndex

1. Prima o botão da Luz sem libertar para começar a eliminar o valor seleccionado.
2. É exibida a pergunta **DELETE VALUE?** (Eliminar valor?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não).
3. Prima OK. A unidade de pulso volta ao visor Tendência do Teste de Fitness.

Níveis de Fitness

O resultado do Teste de Fitness Polar, o seu OwnIndex, é mais significativo quando se comparam os seus valores individuais e as respectivas alterações. O OwnIndex também pode ser interpretado de acordo com o sexo e a idade. Localize o seu OwnIndex na tabela, para determinar o seu actual nível de fitness cardiovascular, compare-o com níveis de pessoas da mesma idade e do mesmo sexo.

	Age (Idade) YEARS (ANOS)	1 VERY LOW (MUITO BAIXO)	2 LOW (BAIXO)	3 FAIR (ACEITÁVEL)	4 MODERATE (MODERADO)	5 GOOD (BOM)	6 VERY GOOD (MUITO BOM)	7 ELITE (EXCELENTE)
HOMENS	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
MULHERES	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que o valor do VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis, nos E.U.A., no Canadá e em 7 países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

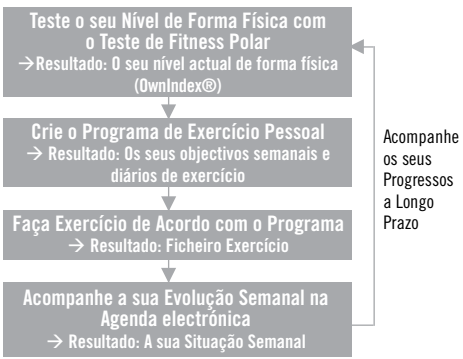
3.1 PROGRAMA DE EXERCÍCIO POLAR KEEPS U FIT

O Programa de Exercício Polar Keeps U Fit baseia-se no seu actual nível de forma física, fornecendo-lhe orientações sobre a quantidade de exercício que necessita de fazer para alcançar os seus objectivos pessoais de fitness.

O Programa de Exercício Polar Keeps U Fit ajuda-o a planear o seu exercício, recomendando a duração total do exercício, o consumo calórico e a duração do exercício em diferentes zonas de intensidade. O Programa toma em consideração o seu actual nível de forma física, os seus objectivos pessoais e o número de vezes por semana que pretende fazer exercício. Com base nestes dados, ser-lhe-ão fornecidos objectivos semanais e diários de exercício. O programa indica-lhe o tempo de exercício, o consumo calórico, o número, a duração e a intensidade de cada uma das sessões de exercício.

Utilize o monitor de frequência cardíaca Polar durante o exercício e verifique os dados referentes às últimas semanas, gravados na agenda electrónica. Na Agenda, pode comparar as sessões de exercício com os objectivos semanais e verificar se está a atingir os objectivos programados. No menu Ficheiro, pode consultar informações mais detalhadas sobre as sessões de exercício. Para monitorizar a evolução do seu nível de forma física a longo prazo, pode efectuar o Teste de Fitness Polar uma vez por mês e comparar o valor obtido com valores de testes anteriores na Tendência do Teste de Fitness.

Resumo do Programa de Exercício Keeps U Fit


Teste o seu Nível de Forma Física com o Teste de Fitness Polar
→Resultado: O seu nível actual de forma física (OwnIndex®)
Crie o Programa de Exercício Pessoal
→ Resultado: Os seus objectivos semanais e diários de exercício
Faça Exercício de Acordo com o Programa
→ Resultado: Ficheiro Exercício
Acompanhe a sua Evolução Semanal na Agenda electrónica
→ Resultado: A sua Situação Semanal
Acompanhe os seus Progressos a Longo Prazo

3.1.1 CRIAR O PROGRAMA DE EXERCÍCIO PESSOAL

Esta secção fornece informações pormenorizadas sobre a criação do Programa de Exercício Keeps U Fit.

Para criar um programa de exercício rigoroso comece por determinar o nível da sua forma física, de acordo com o indicado no capítulo Testar o Nível de Fitness - Determine o seu OwnIndex.

1. Comece no visor da Hora. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Program**. Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **CARDIO**. Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **CREATE** (Criar). Prima OK.

Nota:

- *Se nunca efectuou o Teste de Fitness Polar ou se já passaram seis meses desde a última vez que o efectuou, será exibida a indicação **OWNINDEX MISSING. DEFAULT USED** (OwnIndex em Falta. Está a ser Utilizado o Valor Predefinido). Volte ao visor da Hora premindo o botão Retroceder sem libertar e efectue o Teste de Fitness, conforme indicado no capítulo Testar o Nível de Fitness - Determine o seu Ownindex. Caso contrário, será utilizado o valor OwnIndex predefinido resultante do Teste de Fitness Polar e a quantidade de exercício recomendada para diferentes níveis de intensidade não será a adequada para si.*
- *Se for exibida a indicação **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece com as Definições Básicas), estão em falta algumas definições básicas. Prima OK para introduzir todas as definições. Para obter mais informações, consulte a secção Definições básicas.*
- *Se já tiver criado um programa, será exibida a indicação **OVERWRITE CURRENT?** (Substituir actual?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) se pretender criar um novo programa ou **NO** (Não) para cancelar a criação de um novo programa. Prima OK.*

5. **OwnIndex**: A determinação do seu actual nível de forma física afecta a quantidade de exercício recomendada pelo programa para diferentes níveis de intensidade.
   - Se já efectuou o Teste de Fitness, será apresentado o valor do seu último OwnIndex.
     Se conhecer a sua potência aeróbica máxima (VO_{2max}, ml/kg/min), caso tenha efectuado um teste médico adequado ou através de outro Teste de Fitness que execute regularmente, poderá seleccionar o valor adequado do OwnIndex premindo os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. **Target** (Objectivo): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o nível do Programa, de acordo com o seu objectivo: **MAXIMIZE**, **IMPROVE** ou **MAINTAIN** (Maximizar, Melhorar ou Manter).
   A selecção do objectivo afecta o tempo do exercício. Prima OK.

Maximize (Maximizar)
Seleccione Maximizar se o seu objectivo for maximizar o actual nível de forma física aeróbica. Seleccione Maximizar se fez exercício regularmente durante as últimas 10 a 12 semanas e se o exercício quase diário não representa problema para si. O programa recomenda exercício durante aproximadamente cinco horas por semana, divididas em quatro a seis sessões de exercício.
Improve (Melhorar)
Seleccione Melhorar se o objectivo for melhorar o seu actual nível de forma física aeróbica e se tem possibilidades de fazer exercício regularmente. O Programa recomenda exercício durante aproximadamente três horas por semana, divididas em três a cinco sessões de exercício.
Maintain (Manter)
Seleccione Manter se o objectivo for manter o nível de forma física aeróbica actual. Se não tem feito exercício recentemente, Manter é um bom nível para começar e pode até melhorar a sua forma física. O programa recomenda exercício durante aproximadamente uma hora e meia por semana, dividida em duas a três sessões de exercício.

7. **Exe. Count** (Contagem de Sessões de Exercício): Com base no seu OwnIndex e no objectivo seleccionado, a unidade de pulso recomenda o número de vezes por semana que deve fazer exercício. O cursor ▶ indica-lhe o número recomendado.
   Se preferir, pode alterar este valor com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
8. Passados alguns segundos, a unidade de pulso apresenta a indicação **YOUR PERSONAL PROGRAM** (O seu Programa Pessoal) e os seus objectivos semanais de exercício.
   Se pretende visualizar os objectivos, continue a partir do capítulo Objectivos Semanais de Exercício. Em alternativa, volte ao visor da Hora premindo o botão Retroceder sem libertar.

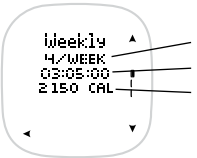
3.1.2 VISUALIZAR E EDITAR O PROGRAMA

Esta secção descreve como pode visualizar e editar o seu Programa de Exercício Keeps U Fit.

1. Se começar no visor da Hora, prima OK. É visualizada indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Program** (Programa). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **CARDIO**. Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EDIT** (Editar). Prima OK.

Nota: *Se não tiver criado um Programa, é exibida a indicação* ***Empty*** *(Vazio). A unidade de pulso avisa-o para começar por criar um Programa. Para obter mais informações, consulte o capítulo Definir Objectivos - Criar o Programa de Exercício.*

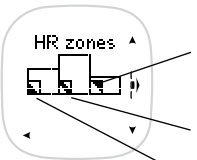
Objectivos Semanais de Exercício



Objectivos Semanais (Weekly Targets)
Número de sessões de exercício previstas por semana
Duração prevista para o total de sessões de exercício por semana
Consumo calórico total previsto durante o exercício semanal (Cal/kcal)

Prima o botão ▼ para continuar.

Zonas FC Semanais (Weekly HR Zones): O tempo previsto para as sessões de exercício semanais é dividido em três zonas de intensidades diferentes: **Light**, **Moderate** e **Hard** (Ligeira, Moderada e Forte), consoante o objectivo seleccionado no Programa.



Forte

Moderada

Ligeira

A altura da barra indica o objectivo do exercício semanal na zona de intensidade.

Light (Ligeira)

O exercício na zona de intensidade Ligeira* (60-70% FC_{max}) é bom para melhorar a saúde e a forma física. Também melhora a endurance base e ajuda a recuperar de exercício mais pesado.

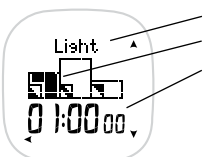
Moderate (Moderada)

O exercício na zona de intensidade Moderada (70-80% FC_{max}) é especialmente eficaz para melhorar a forma física aeróbica. Todos os programas incluem exercício nesta zona de intensidade.

Hard (Forte)

A zona de intensidade Forte (80-90% FC_{max}) destina-se a exercício de duração relativamente curta. Fazer exercício nesta zona provoca uma respiração mais intensa, cansaço muscular, fadiga e aumenta a capacidade máxima de desempenho. Só os programas Melhorar e Maximizar incluem exercícios nesta zona de intensidade.

Prima OK para visualizar as durações do exercício programadas para zonas de intensidade diferentes.



Nome da zona de intensidade
Gráfico de barras da zona de intensidade realçado
Duração do exercício programado na zona de intensidade seleccionada

Para visualizar as informações para outras zonas de intensidade, prima os botões ▲ / ▼.
Prima o botão Retroceder para voltar a visualizar as Zonas FC Semanais.
Prima o botão ▼ para continuar.

**A definição de intensidade da frequência cardíaca alvo da Polar é modificada a partir das recomendações de autoridades internacionais da ciência do exercício, de acordo com as quais a intensidade Ligeira pode atingir valores inferiores a 60% da FC_{max}.*

Objectivos da Sessão de Exercício

Se começar no visor da Hora, repita os passos de 1 a 4 da página 24 e prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação Weekly Exercises (Sessões de Exercício Semanais).

Weekly Exercises (Sessões de Exercício Semanais): O tempo do exercício semanal é dividido em sessões de exercício individuais de diferentes durações, consoante a selecção efectuada na contagem das sessões de exercício. As sessões de exercício são designadas por **SHORT**, **NORMAL**, e **LONG** (Curta, Normal e Longa), consoante a duração do exercício.

O visor **Weekly Exercises** exibe um resumo das suas sessões de exercício semanais, ordenadas por duração. Para visualizar os seus objectivos por sessão de exercício, prima OK.

O visor **Exercises** (Sessões de Exercício) exibe a ordem de desempenho recomendada para as sessões de exercício. Seleccione a sessão de exercício pretendida com os botões ▲ / ▼.

Em alternativa, seleccione **ADD** (Adicionar) para incluir uma sessão de exercício suplementar no seu programa. Prima OK.

Adicionar uma Sessão de Exercício ao seu Programa

Se seleccionar ADD, regule a duração do exercício (**Duration**).

1. Regule as horas com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
2. Regule os minutos com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
3. A unidade de pulso apresenta a indicação **EXERCISE CALORIES UPDATED.** (Consumo Calórico Actualizado do Exercício). O consumo calórico programado para o exercício é calculado automaticamente e a unidade de pulso exibe os objectivos da sessão de exercício que foi adicionada.

Nota: *A sessão de exercício adicionada é automaticamente anexada aos seus objectivos semanais de exercício e os objectivos da zona de FC da sessão de exercício adicionada são calculados de acordo com os seus objectivos semanais da zona da FC.*

Objectivos da Sessão de Exercício:

Nome do exercício/Objectivos
Duração programada do exercício
Consumo calórico (Cal/kcal) programado para esta sessão de exercício

Prima o botão ▼ para continuar.
Em alternativa, prima OK para editar os objectivos da sessão de exercício e continue a partir de Edição dos Objectivos do Exercício.
Em alternativa, prima o botão da Luz sem libertar para eliminar a sessão de exercício e continuar a partir de Eliminar uma Sessão de Exercício.

Objectivos das Zonas da FC: Cada uma das sessões de exercício individuais está dividida em três zonas de intensidades diferentes: Light, Moderate e Hard (Ligeira, Moderada e Forte).
Prima OK para visualizar os objectivos da sessão de exercício por zonas de intensidade.

Nome da zona de intensidade
Duração programada do exercício na zona de intensidade seleccionada. A duração programada do exercício em zonas de intensidade diferentes depende do tipo de exercício seleccionado.

Para visualizar as informações das outras zonas de intensidade, prima os botões ▲ / ▼.
Prima Retroceder para voltar ao visor Zonas da FC.
Em alternativa, prima o botão OK para alterar a duração programada para a zona de intensidade e continue a partir de Edição dos Objectivos do Exercício.

Editar os Objectivos do Exercício

1. É exibida a pergunta **EDIT DURATION?** (Editar a duração?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.
   Se seleccionar Sim, a indicação da hora fica intermitente. Se seleccionar Não, a unidade de pulso volta ao visor Objectivos.
2. Regule as horas com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
3. Regule os minutos com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
4. A unidade de pulso apresenta a indicação **EXERCISE CALORIES UPDATED** (Consumo Calórico Actualizado do Exercício). O consumo calórico programado para o exercício é automaticamente actualizado e a unidade de pulso volta ao visor Objectivos.

Nota: *Se alterar os objectivos do exercício, a unidade de pulso verifica automaticamente a duração do exercício e altera o tipo de exercício se este tiver sido modificado. Ao mesmo tempo, os objectivos de exercício semanais são automaticamente actualizados.*

Eliminar uma Sessão de Exercício

Pode eliminar uma sessão de exercício seleccionada premindo o botão da Luz sem libertar, no visor Objectivos da Sessão de Exercício.

1. É exibida a pergunta **DELETE EXERCISE?** (Eliminar Sessão de Exercício?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.
2. Se seleccionar Sim, a unidade de pulso exibe a pergunta **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?) Se não pretende eliminar a sessão de exercício, seleccione **NO** (Não). Seleccione **YES** (Sim) para eliminar o ficheiro. Prima OK. Nota: Depois de eliminar uma sessão de exercício não a pode recuperar.
3. Se seleccionar Sim, a unidade de pulso volta ao visor Sessões de Exercício. Prima o botão Retroceder para voltar ao visor Sessões de Exercício Semanais. Se alterou os objectivos do exercício ou eliminou sessões de exercício, os seus objectivos semanais serão automaticamente actualizados. A unidade de pulso confirma a actualização do seu Programa de Exercício e é exibida a indicação **PROGRAM TARGETS UPDATED** (Objectivos do Programa Actualizados).

3.1.3 DEFINIÇÕES DO PROGRAMA

No menu Program Settings (Definições do Programa) pode activar ou desactivar a OwnZone (determinação automática da zona-alvo da frequência cardíaca) e o Programa, e mudar o nome dos exercícios do Programa.

1. Comece no visor da Hora. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Program** (Programa). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **CARDIO**. Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SETTINGS** (Definições). Prima OK.

Nota: *Se seleccionou Settings (Definições) e não criou um Programa, é apresentada a indicação* ***Empty*** *(Vazio). Crie primeiro um Programa. Para obter mais informações, consulte o capítulo Definir Objectivos - Criar um Programa de Exercício.*

5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **OWNZONE**, **RENAME**, ou **ON/OFF** (OwnZone, Mudar o Nome ou Activar/ Desactivar). Prima OK.

Activar ou Desactivar a Função OwnZone

A função OwnZone determina automaticamente a zona-alvo da frequência cardíaca no início do exercício. Para obter mais informações, consulte a secção OwnZone.

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **ON** (Activar) ou **OFF** (Desactivar) a OwnZone. Prima OK.
Nota: *A selecção da função OwnZone afecta todos os exercícios do Programa.*

Mudar o Nome das Sessões de Exercícios

Cada sessão de exercício pode ter um nome com um máximo de oito caracteres. Os caracteres disponíveis são: 0-9, espaço, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar a sessão de exercício cujo nome pretende mudar. Prima OK.

- O carácter que pretende alterar é apresentado sublinhado e intermitente. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar um novo carácter.
- Prima OK para aceitar o carácter seleccionado.
- Prima Retroceder para seleccionar a um carácter definido anteriormente.
- Prima e mantenha premido OK para ignorar a edição dos restantes caracteres.
- Após a edição do último carácter, prima OK.

Activar ou Desactivar o Programa

Seleccione **ON** (Activar) ou **OFF** (Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Nota: *Se desactivou o Programa, os objectivos do exercício não são apresentados no visor Diário e não será possível seleccionar as sessões de exercício do Programa no menu Exercício. Mesmo quando desactivar o Programa, este permanece na memória da unidade de pulso. Active o Programa para o voltar a utilizar.*

Prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.

3.1.4 ACTUALIZAR O PROGRAMA

Existem duas formas de alterar o seu Programa de Exercício Keeps U Fit: editar as sessões de exercício do Programa actual ou criar um programa totalmente novo.

Se, desde o início, achar que alguma sessão de exercício é demasiado difícil ou fácil, pode alterar os objectivos das sessões de exercício. Para obter mais informações, consulte a secção Visualizar e Editar o Programa.

Pode criar um Programa de Exercício novo se:

- tiver conseguido executar o Programa de acordo com o planeado e se tiver passado ao nível de fitness seguinte
- o Programa que criou não tiver melhorado a sua forma física
- o Programa que criou for demasiado fácil ou difícil
- se experimentar outros problemas para implementar o Programa ou se a sua situação tiver mudado. Por exemplo, se tiver mais tempo para fazer exercício e pretender melhorar a sua forma física em vez de a manter.

3.2 POLAR BODY WORKOUT

O Polar Body Workout™ fornece-lhe orientações para o treino de força (resistência). Pode criar e editar um programa de musculação utilizando a unidade de pulso para seguir a sua evolução durante o mesmo. Com base nas definições do utilizador, a unidade de pulso apresenta-lhe um programa de musculação com diversos movimentos, número de séries, repetições e recomendações sobre pesos. O programa de musculação predefinido inclui dez movimentos diferentes.

Se nunca fez exercícios deste tipo, o programa de musculação predefinido da unidade de pulso é um excelente ponto de partida. Comece por executar os exercícios predefinidos duas vezes por semana durante três meses aproximadamente. Comece com pesos mais leves e passe para pesos mais pesados quando sentir que consegue fazer um pouco mais de força e manter a técnica correcta. Se o número de repetições recomendado for 8-12, tente utilizar pesos com os quais possa fazer 10 repetições seguindo uma boa técnica.

Pode modificar o programa de musculação predefinido eliminando e adicionando movimentos a partir de um total de 17 movimentos diferentes. O número máximo de movimentos num programa de musculação é de 14. Depois de efectuar o programa de musculação predefinido durante cerca de três meses, altere o programa de musculação adicionando e retirando movimentos.

Para obter mais informações sobre como efectuar os movimentos, consulte o Polar Body Card. Depois de modificar o seu programa de musculação pode imprimir um Body Card personalizado a partir do site www.polarpersonaltrainer.com.

Nota: *As repetições e os pesos são indicados apenas no modo de gravação do exercício. Os movimentos e repetições predefinidos são os mesmos para todas as pessoas, os pesos são calculados de acordo com o peso corporal e com o sexo.*

3.2.1 CRIAR O SEU PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO

1. Inicie a partir do visor da Hora. Prima OK. É visualizada a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Program** (Programa). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **BODY** (Corpo). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **CREATE** (Criar). Prima OK.
5. A unidade de pulso apresenta a indicação **BODY EXERCISE** (Exercício Corporal) e os objectivos do programa de musculação após alguns segundos.

Se pretende visualizar os objectivos do programa de musculação, continue a partir da secção Objectivos do Programa de Musculação, na página seguinte. Em alternativa, volte ao visor da Hora premindo o botão Back (Retroceder) sem libertar.

Nota:

- *Se for exibida a indicação **START WITH BASIC SETTINGS** (Iniciar com Definições Básicas), estão em falta algumas definições básicas. Prima OK para introduzir todas as definições. Para obter mais informações, consulte a secção Definições Básicas.*
- *Se já tiver criado um programa de musculação, será exibida a indicação **OVERWRITE CURRENT?** (Substituir Actual?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) e criar um novo programa ou **NO** (Não) para cancelar a criação de um novo programa. Prima OK.*
- *Se também criou um Programa de Exercício Keeps U Fit, são adicionados aos seus objectivos semanais de exercício o objectivo de duração do exercício e de calorias do programa de musculação e um número de exercícios. É possível visualizar os objectivos semanais no visor Diary (Agenda).*

3.2.2 VISUALIZAR E EDITAR O PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO

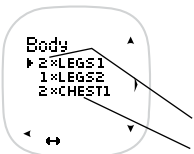
Esta secção descreve como pode visualizar e editar o programa de musculação.

1. Se começar no visor da Hora, prima OK. É apresentada a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Program** (Programa). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **BODY** (Corpo). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EDIT** (Editar). Prima OK.

Nota: *Se não tiver criado o programa de musculação, será apresentada a indicação* ***Empty*** *(Vazio). Crie primeiro o programa de musculação. Para obter mais informações, consulte o capítulo Criar o Programa de Musculação.*

Objectivos do Programa de Musculação

Os movimentos do programa de musculação são apresentados alternadamente, pela ordem em que são executados, através da visualização de informações dos movimentos.



Movimentos do Programa de Musculação

▶ O cursor mostra o movimento seleccionado

Número de séries

Grupo de músculos

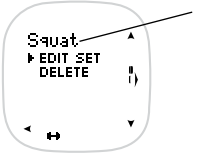
Informações sobre o movimento seleccionado

Número de séries

Nome do movimento

Para efeitos de musculação, o corpo é dividido em seis grupos de músculos: pernas, peito, deltóides (delts), costas, braços e abdómen (abs).

5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o movimento. Prima OK. Em alternativa, seleccione **ADD MOVE** (Adicionar movimento) para incluir um movimento extra no programa de musculação. Prima OK e continue a partir da secção Adicionar um movimento.



Nome do movimento seleccionado

6. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EDIT SET** (Editar Série) ou **DELETE** (Eliminar). Prima OK.

Editar o Número de Séries

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 6.

7. **Sets** (Séries): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o número de séries (1-3). Prima OK.

A unidade de pulso apresenta a indicação **SETS UPDATED** (Séries Actualizadas) e volta à lista de movimentos.

Eliminar um Movimento

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 6.

7. É apresentada a pergunta **DELETE MOVEMENT?** (Eliminar Movimento). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

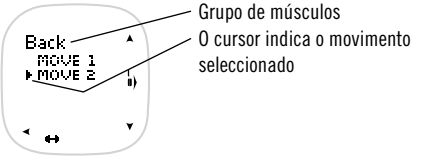
Se seleccionar Yes (Sim), a unidade de pulso apresenta a indicação **MOVEMENT DELETED** (Movimento Eliminado) e volta à lista de movimentos.

Adicionar um Movimento

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 5.

6. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o grupo de músculos **LEGS** (Pernas), **CHEST** (Peito), **DELTS** (Deltóides), **BACK** (Costas), **ARMS** (Braços) ou **ABS** (Abdómen). Prima OK.

A lista de movimentos disponíveis e o nome do movimento seleccionado são apresentadas alternadamente.



7. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o movimento pretendido. Prima OK.
8. **Sets** (Séries): Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o número de séries. Prima OK.

A unidade de pulso apresenta a indicação **MOVEMENT ADDED** (Movimento Adicionado) e volta à lista de movimentos.

Nota: *Cada movimento só pode figurar uma vez no programa de musculação. Se o programa de musculação incluir o número máximo de movimentos (14) ou todos os movimentos dos grupos de músculos seleccionados, será apresentada a indicação* ***ADDING NOT POSSIBLE*** *(Não é Possível Adicionar). Para poder adicionar um movimento ao seu programa de musculação, elimine alguns dos actuais movimentos.*

Depois de editar o programa de musculação, prima Back (Retroceder) para voltar ao menu Program (Programa), a unidade de pulso confirma as alterações apresentando a indicação **Body Exercise Updated** (Exercício Corporal Actualizado). Prima o botão Back (Retroceder) sem libertar, para voltar ao visor da Hora.

3.2.3 DEFINIÇÕES DO PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO

Nas definições do programa de musculação pode activar (on) ou desactivar (off) o programa de musculação e atribuir-lhe outro nome.

1. Comece visor da Hora. Prima OK. É apresentada a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Program** (Programa). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **BODY** (Corpo). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SETTINGS** (Definições). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **RENAME** (Mudar o Nome) ou **ON/OFF** (Activar/Desactivar). Prima OK.

Nota: *Se seleccionou Settings (Definições) e ainda não tiver criado o programa de musculação, será apresentada a indicação* ***Empty*** *(Vazio). Crie primeiro o programa de musculação. Para obter mais informações, consulte o capítulo Criar o Programa de Musculação.*

Mudar o Nome do Programa de Musculação

Cada programa de musculação pode ter um nome com o máximo de oito caracteres.
Os caracteres disponíveis são: 0-9, espaço, A- Z, a- z, - % / ( ) * + . : ?

- O carácter que pretende alterar é apresentado sublinhado e intermitente. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar um novo carácter.
- Prima OK para aceitar o carácter seleccionado.
- Prima Back (Retroceder) para seleccionar um carácter definido anteriormente.
- Prima OK sem libertar para ignorar a edição dos restantes caracteres.
- Após a edição do último carácter, prima OK.

Activar ou Desactivar o Programa de Musculação

Seleccione **ON** para activar ou **OFF** para desactivar o programa de musculação, utilizando os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Nota: *Se desactivar o programa de musculação, não o poderá seleccionar no menu Exercise (Exercício). Mesmo que desactive o programa de musculação, este permanece na memória da unidade de pulso. Active o programa de musculação para o utilizar novamente.*

Prima o botão Back (Retroceder) sem libertar para voltar ao visor da Hora.

4. ATINGIR OS SEUS OBJECTIVOS - COMEÇAR A FAZER EXERCÍCIO

No menu Exercício pode visualizar e gravar os dados das suas sessões de exercício, como a frequência cardíaca, o tempo de exercício e o consumo de energia.

4.1 INICIAR A GRAVAÇÃO DE UM EXERCÍCIO

1. Coloque o transmissor, conforme descrito na secção Medição da Frequência Cardíaca. Quando utilizar o transmissor durante uma sessão de exercício, a unidade de pulso calcula automaticamente o seu consumo calórico e outros dados da sessão de exercício, com base na frequência cardíaca.
2. Comece no visor da Hora. Prima OK.
3. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício). A unidade de pulso começa automaticamente a procurar a sua frequência cardíaca. Prima OK.
4. Na linha de cima são visualizados alternadamente a indicação **Exercise** e o nome da sessão de exercício seguinte.
   Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **START** (Iniciar).
   Prima OK para iniciar a gravação da sessão de exercício. É iniciada a contagem do tempo de exercício.

   Em alternativa, se pretende executar outra sessão de exercício diferente da apresentada na linha de cima, prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SETTINGS** (Definições). Prima OK.
   Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EXERCISE** (Exercício). Prima OK.
   Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar a sessão de exercício que pretende executar, prima OK até iniciar a sessão de exercício e a contagem do tempo do exercício.

- Se visualizar a indicação **OwnZone** consulte a secção correspondente.
- Se pretende ignorar a determinação da OwnZone® e utilizar o valor anteriormente determinado para este parâmetro, prima OK. Se ainda não tiver determinado a sua OwnZone, serão utilizados limites da frequência cardíaca baseados na sua idade.
- Se seleccionou um exercício do Programa mas não pretende determinar a OwnZone, desactive esta função em Definições do Programa antes de iniciar a sessão de exercício. Em alternativa, se seleccionou exercício Manual, pode alterar as definições dos Limites da FC nas Definições do Exercício.
- Se for exibida a indicação **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece pelas Definições Básicas), é porque faltam algumas Definições Básicas. Prima OK para introduzir as definições em falta. Para obter mais informações, consulte a secção Definições Básicas.

4.2 FUNÇÕES DURANTE O EXERCÍCIO

Nota: *As informações referentes ao exercício só serão guardadas se o cronómetro estiver ligado há mais de um minuto.*

Verificar a Hora

Coloque a unidade de pulso perto do logótipo Polar do transmissor. São exibidas a hora e a frequência cardíaca actual.

Verificar as Informações do Exercício

Prima os botões ▲ / ▼ para visualizar as seguintes opções:

Exercise (Exercício)
Duração do exercício
Frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da sua frequência cardíaca máxima (%FC_{max}), consoante as suas definições.
As setas junto do símbolo ♥ indicam que está abaixo ou acima da sua zona-alvo da frequência cardíaca.

Calories (Calorias, em Cal/kcal, consoante as definições das unidades)
Consumo calórico até ao presente momento.

O cálculo de calorias Polar indica o consumo de energia durante o exercício. Pode utilizar esta funcionalidade para definir os objectivos diários e semanais de exercício em termos de calorias (Cal/kcal) independentemente do Programa. Controle o seu consumo de energia através das calorias gastas durante uma sessão de exercício, das calorias semanais acumuladas ou do total de calorias do número de sessões de exercício que seleccionar.

In Zone (Dentro da Zona) (visualizada se a opção limites da FC estiver activada)
O símbolo é visualizado se a determinação da OwnZone for efectuada com êxito
Duração do exercício dentro dos limites-alvo da frequência cardíaca.
Limites-alvo da frequência cardíaca em bpm ou em $\%FC_{max}$, consoante as definições.

O símbolo desloca-se para a esquerda ou para a direita de acordo com a frequência cardíaca. Se o símbolo não for visualizado, a frequência cardíaca está abaixo ou acima dos limites-alvo da sua frequência cardíaca. O alarme soa se o alarme da zona estiver activado.

HR Zones (Zonas de FC) (exibida se seleccionar o exercício do Programa)
O tempo utilizado na zona de intensidade actual.
O símbolo da zona de intensidade indica a zona em que está a fazer exercício.
A barra da zona de intensidade-alvo é realçada se estiver a fazer exercício na sua zona-alvo da frequência cardíaca.

Exercise Target (Objectivo do exercício, não é visualizado se estiver seleccionado o exercício Manual)
Nome do exercício
Duração programada para o exercício
Consumo calórico programado (Cal/kcal)

Nota: *A zona-alvo da frequência cardíaca é definida automaticamente de acordo com os objectivos do exercício do Programa. Quando o tempo-alvo do exercício do Programa na zona terminar, os limites-alvo da frequência cardíaca são alterados. Por exemplo, se o exercício incluir as zonas de intensidade Moderada e Máxima, o limite inferior é definido primeiro de acordo com a zona Moderada e, em seguida, alterado para a zona Máxima depois de concluída a zona Moderada. Quando o tempo-alvo do exercício em todas as zonas terminar, os limites são alterados para os limites da zona de Intensidade Ligeira.*

A indicação **Body exercise** (Exercício corporal) é apresentada se o programa de musculação estiver seleccionado. Prima OK para iniciar o programa de musculação.

Os movimentos do programa de musculação, pela ordem de execução recomendada, e as informações sobre os exercícios, são apresentados alternadamente no visor.

Movimentos do programa de musculação

▶ O cursor indica o movimento seleccionado

Número de séries

Grupo de músculos

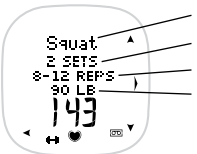
Informações sobre o movimento seleccionado

Número de séries

Nome do movimento

Prima OK para começar a efectuar o primeiro movimento. Em alternativa, prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o movimento pretendido. Prima OK.

São apresentadas as seguintes informações:



Nome do movimento

Número de séries

Repetições

Pesos (libras/quilogramas).

Se os pesos recomendados pela unidade de pulso não forem adequados, ajuste-os premindo os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Nota: *Se ajustar os pesos, na próxima vez que efectuar o programa de musculação, a unidade de pulso recomendará os mesmos pesos que utilizou anteriormente.*

Execute as séries do movimento. Não se esqueça de descansar 2 a 3 minutos entre cada série. Pode utilizar a função Heart Touch para verificar a hora e controlar o tempo de recuperação.

Depois de concluir todas as séries do movimento, prima OK.
É apresentado o nome do exercício e a indicação **COMPLETED** (Concluído) durante alguns momentos. A unidade de pulso volta à lista de movimentos.
Depois de concluir a série, o exercício é eliminado da lista de exercícios.

Em alternativa, se não pretende executar todas as séries de uma vez, prima o botão Back (Retroceder) e seleccione o movimento seguinte.

Depois de concluir todos os movimentos e séries é apresentada a indicação **Body exercise completed** (Exercício corporal concluído).
Pode continuar o exercício seguindo outras informações sobre o mesmo, premindo os botões ▲ / ▼.
Em alternativa, prima o botão Back (Retroceder) para parar a gravação do exercício.

Alterar as Informações Apresentadas sobre o Exercício

No visor Exercise (Exercício) e Calories (Calorias), premindo o botão ▲ sem libertar, pode alterar as informações apresentadas na linha de cima para personalizar o visor.

Duração do exercício

Hora

Calorias (Cal/kcal)

Marcadores da forma física - é apresentado um marcador por cada 10 minutos na zona-alvo da frequência cardíaca, totalizando uma hora se todos os marcadores forem apresentados.

Calorias (Cal/kcal)

Hora

Duração do exercício

Marcadores da forma física

Ligar a Luz de Retroiluminação

Prima o botão da Luz e o visor fica iluminado durante alguns segundos.
Depois de iluminar o visor uma vez quando estiver a fazer exercício, o símbolo do modo nocturno (◐) é apresentado no visor. O visor fica automaticamente iluminado sempre que premir qualquer botão ou colocar a unidade de pulso junto do logótipo Polar existente no transmissor, até parar a gravação do exercício.

Activar ou Desactivar a Função Bloquear Botões

Prima o botão da Luz sem libertar para bloquear e desbloquear todos os botões, excepto o botão da Luz. É exibida a indicação **BUTTONS LOCKED** (Botões Bloqueados) ou **BUTTONS UNLOCKED** (Botões desbloqueados).

Interromper o Exercício

Pode interromper a gravação do exercício durante uma pausa para beber água ou por qualquer outro motivo.

1. Prima o botão Retroceder. É exibida a sua frequência cardíaca. É efectuada uma pausa na gravação do exercício. É visualizado o símbolo ▭ em vez do símbolo ⊙⊙.
2. Seleccione **CONTINUE** (Continuar) premindo os botões ▲ / ▼. Prima OK para continuar a gravar o exercício.

Alterar Definições Durante o Exercício

Pode alterar as definições durante a gravação do exercício ou efectuar uma pausa da gravação enquanto modifica as suas definições.

1. Se pretende alterar as definições sem interromper a gravação do exercício, prima OK sem libertar.
   Em alternativa, se pretende interromper a gravação do exercício, prima o botão Retroceder e seleccione **SETTINGS** (Definições) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
2. São visualizadas as indicações **HR ALARM**, **HR LIMITS**, e **HR VIEW** (Alarme da FC, Limites da FC e Visualização da FC). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o Alarme da FC, os Limites da FC ou a Visualização da FC. Prima OK.

   HR Alarm (Alarme da FC): Seleccione **VOL 2**, **VOL 1** ou **OFF** (Alto, Baixo, ou Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
   HR Limits (Limites da FC): Se estiver a utilizar o exercício Manual e a OwnZone ou os limites Automáticos da FC, seleccione **HARD** (Forte), **MODERATE** (Moderada), **LIGHT** (Ligeira) ou **BASIC** (Básica) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
   Os limites são visualizados durante alguns segundos.
   Em alternativa, se estiver a utilizar os limites Manuais, o exercício do programa ou o programa de musculação, os seus limites-alvo da frequência cardíaca são apresentados durante alguns segundos.
   HR View (Visualização da FC): Seleccione **HR** (batimentos por minuto) ou **HR%** (percentagem da frequência cardíaca máxima) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
   Depois de modificar as definições, a unidade de pulso volta ao modo de Exercício, ou ao modo de pausa do Exercício.

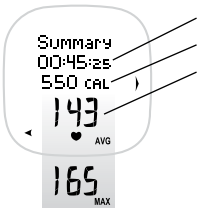
Para obter mais informações, consulte a secção Definições do Exercício.

Nota: *A unidade de pulso permanece no modo de exercício ou no modo de pausa do exercício se não premir nenhum botão no espaço de um minuto.*

4.3 PARAR O EXERCÍCIO

1. Prima o botão Retroceder. É visualizada a sua frequência cardíaca actual. É efectuada uma pausa na gravação do exercício e exibido o símbolo ▭.
2. Seleccione **EXIT** (Sair) com os botões ▲ / ▼ e prima OK.

É visualizado o visor **Summary** (Resumo) da sua sessão de exercício.



Duração do exercício (hh.mm.ss)
Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)
São apresentadas alternadamente a frequência cardíaca máxima (max) e média (avg) da sessão de exercício (bpm/%FC_{max}).

3. Prima OK para aceder ao menu Exercício ou prima o botão Retroceder sem libertar para voltar a visor Relógio.

Nota:

- *A unidade de pulso apresenta o visor da Hora passados cinco minutos, no caso de se esquecer de parar a medição da frequência cardíaca depois de efectuar uma pausa na gravação do exercício e retirar o transmissor do peito.*
- *Para indicações sobre os cuidados a ter com o transmissor depois do exercício, consulte o capítulo Cuidados e Manutenção.*

4.4 DEFINIÇÕES DO EXERCÍCIO

No menu Exercise Settings (Definições do Exercício) pode visualizar e editar as definições utilizadas durante o exercício.

1. Comece no visor Relógio. Prima OK.
2. É exibida a indicação **Exercise**. Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SETTINGS** (Definições). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EXERCISE**, **HR ALARM** ou **HR VIEW** (Exercício, Alarme FC ou Visualização da FC). Prima OK.

Nota: *Se desactivou o Programa Keeps U Fit e o programa de musculação ou se não os criou, serão apresentadas as indicações* ***HR ALARM*** *(Alarme da FC),* ***HR LIMITS*** *(Limites da FC) e* ***HR VIEW*** *(Visualização da FC). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar HR Alarm (Alarme da FC), HR Limits (Limites da FC) ou HR View (Visualização da FC). Prima OK. Ignore os passos em Seleccionar o Exercício e prossiga a partir de Definir o Alarme da FC (HR Alarm).*

Seleccionar o Exercício

O **Exercises** (Exercício) e as sessões de exercício do Programa são visualizados pela ordem de desempenho recomendada. Prima os botões ▲ / ▼ para escolher uma das sessões de exercício do Programa ou seleccione o exercício Manual ou o programa de musculação. Prima OK.
Seleccione o exercício escolhendo **SELECT** (Seleccionar) ou visualize os valores programados para as sessões de exercício escolhendo **VIEW** (Visualizar). Prima OK.
Se optar por Select (Seleccionar), o exercício é activado e o receptor volta ao menu Exercise (Exercício).
No menu View (Visualizar) pode visualizar os objectivos do exercício com os botões ▲ / ▼.

Se seleccionar exercício Manual ou o programa de musculação, pode activar o exercício seleccionando **SELECT** (Seleccionar). Em alternativa, pode visualizar o programa de musculação seleccionando **VIEW** (Visualizar). Seleccione **HR LIMITS** (Limites da FC) para editar os limites-alvo da frequência cardíaca do exercício seleccionado. Prima OK e continue a partir de HR Limits Setting (Definir Limites da FC).

Definir o Alarme da FC (HR Alarm)

Seleccione **VOL 2** (alto), **VOL 1** (silencioso) ou **OFF** (Desactivar) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
Se seleccionar Vol 2 ou Vol 1, o alarme toca se não estiver a fazer exercício dentro da zona-alvo da frequência cardíaca.

Definir o Visualização da FC (HR View)

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **HR** (batimentos por minuto) ou **HR%** (percentagem da frequência cardíaca máxima). Prima OK.

Definir os Limites da FC (HR Limits)

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **OWNZONE**, **AUTOMATIC** (Automática), **MANUAL** ou **OFF** (Desactivar). Prima OK.

Nota:

- *Pode editar as Definições dos Limites da FC se não tiver criado o Programa, se o tiver desactivado ou se tiver seleccionado o exercício Manual ou o programa de musculação. Só é possível editar os Limites da FC do exercício do Programa activando ou desactivando a função OwnZone em Program Settings (Definições do Programa).*
- *No programa de musculação só pode seleccionar Manual ou OFF (Desactivar).*

OWNZONE: A unidade de pulso determina automaticamente os seus limites-alvo da frequência cardíaca no início da sessão de exercício. Para mais informações sobre a determinação dos seus limites da OwnZone, consulte a secção com este título. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar os limites **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ou **BASIC** (Forte, Moderada, Ligeira ou Básica) da OwnZone. Prima OK.
A unidade de pulso apresenta os limites OwnZone anteriormente determinados na zona seleccionada. Se não calculou a sua OwnZone, serão apresentados os seus valores limite calculados com base na idade. Estes limites são utilizados se a determinação seguinte da sua OwnZone não for bem sucedida.

AUTOMATIC: Limites da frequência cardíaca calculados automaticamente com base na idade.
Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ou **BASIC** (Forte, Moderada, Ligeira ou Básica). Prima OK.
A unidade de pulso apresenta os limites da frequência cardíaca correspondentes à data de nascimento indicada.

Limites	Exercício
HARD (FORTE)	A zona de intensidade Forte (80-90% FC_{max}) corresponde a exercício de duração relativamente curta a uma intensidade elevada. O exercício nesta zona origina respiração difícil, cansaço muscular, fadiga e aumenta a capacidade máxima do desempenho.
MODERATE (MODERADA)	Fazer exercício na zona de intensidade Moderada (70-80% FC_{max}) é particularmente eficaz para melhorar a forma física aeróbica. Zona recomendada para pessoas que fazem exercício regularmente.
LIGHT (LIGEIRA)	Fazer exercício na zona de intensidade Ligeira (60-70% FC_{max}) é bom para melhorar a saúde e a forma física. Também melhora a resistência base e ajuda a recuperar de exercício mais difícil.
BASIC (BÁSICA)	Limites do exercício básico (65-85% FC_{max}). Esta zona de intensidade é adequada para exercício de intensidade aeróbica.

MANUAL: Em vez de determinar a zona-alvo da frequência cardíaca através dos limites OwnZone ou Automáticos, pode determinar os limites-alvo da frequência cardíaca manualmente, através da idade.

A unidade de pulso apresenta os limites da frequência cardíaca anteriormente determinados. Em alternativa, se ainda não tiver determinado os seus limites manuais, serão exibidos os seus valores limites baseados na idade.
Se seleccionou o programa de musculação, a unidade de pulso apresenta limites predefinidos de 55-90% da sua frequência cardíaca máxima.

Prima os botões ▲ / ▼ para definir o limite **superior**. Prima OK.
Prima os botões ▲ / ▼ para definir o limite **inferior**. Prima OK.

OFF: A função é desactivada e não existem limites-alvo da frequência cardíaca durante a sessão de exercício.

A sua zona-alvo da frequência cardíaca é o intervalo entre os limites inferior e superior da frequência cardíaca, expressos em percentagem da frequência cardíaca máxima (FC_{max}) ou em batimentos por minuto (bpm). A FC_{max} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto durante o esforço físico máximo. A unidade de pulso calcula a sua FC_{max} tomando por base a idade: A frequência cardíaca máxima = 220–idade. Para determinar a sua FC_{max} mais correctamente, consulte um médico ou um fisiologista para fazer uma prova de esforço.

A tabela abaixo apresenta as zonas-alvo da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) calculadas com base na idade, em intervalos de 5 anos. Calcule a FC_{max}, anote as suas zonas-alvo da frequência cardíaca e seleccione as adequadas para o seu exercício.

		Intensidade do Programa de Exercício Keeps U Fit			Intensidade da musculação
Idade	FC_{max} (220–idade)	Intensidade Ligeira* 60-70% da FC_{max}	Intensidade Moderada 70-80% da FC_{max}	Intensidade Forte 80-90% da FC_{max}	55-90% FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180	110-180
25	195	117-137	137-156	156-176	107-176
30	190	114-133	133-152	152-171	105-171
35	185	111-130	130-148	148-167	102-167
40	180	108-126	126-144	144-162	99-162
45	175	105-123	123-140	140-158	96-158
50	170	102-119	119-136	136-153	94-153
55	165	99-116	116-132	132-149	91-149
60	160	96-112	112-128	128-144	88-144
65	155	93-109	109-124	124-140	85-140

Uma frequência cardíaca média que permanece abaixo do valor limite inferior (55% FC_{max}) durante a musculação indica que poderá ter tido dificuldade em manter-se concentrado durante a musculação ou que ainda está pouco familiarizado com o treino de força. Mais tarde, quando tiver mais experiência com o treino de força, a sua frequência cardíaca pode exceder o limite superior (90% FC_{max}), ainda que temporariamente. Isto deve-se a períodos de descanso mais curtos entre as séries, bem como ao facto dos pesos serem superiores.

Uma frequência cardíaca média superior a 55% FC_{max} durante a musculação indica que, para além do aumento do desempenho muscular, também obteve benefícios cardiovasculares e de gestão do peso.

**A definição de intensidade da frequência cardíaca alvo Polar é modificada a partir das recomendações de autoridades internacionais da ciência do exercício, de acordo com as quais a intensidade Ligeira pode corresponder a valores inferiores a 60% da FC_{max}.*

4.5 OWNZONE

O monitor de frequência cardíaca Polar consegue determinar automaticamente a zona individual da frequência cardíaca do exercício. Esta funcionalidade é designada por OwnZone (OZ) e pode ser determinada durante um período de aquecimento, com a duração de 1 a 5 minutos, a andar, a correr ou a fazer outro tipo de exercício. O fundamental é iniciar o exercício devagar e a uma intensidade ligeira. Em seguida, aumente gradualmente a intensidade do exercício para aumentar a frequência cardíaca. A utilização da OwnZone torna o exercício mais fácil e agradável. Não é necessário preocupar-se com cálculos ou estimativas para determinar a intensidade do seu exercício.

Existem quatro zonas de intensidade de exercício diferentes que pode seleccionar para a função OwnZone: OwnZone Light (Ligeira), Moderate (Moderada), Hard (Forte) e Basic (Básica). Se estiver a fazer exercício de acordo com o Programa de Exercício Keeps U Fit, pode utilizar a OwnZone para ajustar as zonas de treino dos exercícios do Programa. Active a função OwnZone nas definições do Programa. Em alternativa, se escolheu o exercício Manual, pode seleccionar a zona de intensidade OwnZone em Definições do Exercício. Não é possível utilizar a OwnZone no programa de musculação.

O método da OwnZone permite-lhe fazer exercício de uma forma versátil. O OwnZone baseia-se na medição das alterações da variação da frequência cardíaca durante a fase de aquecimento do exercício. A variação da frequência cardíaca reflecte as alterações dos seus parâmetros fisiológicos. Se a variação da sua frequência cardíaca diminuir de forma muito lenta ou rápida, ou se exceder o limite de segurança durante a determinação da OwnZone, a unidade de pulso selecciona a sua OwnZone mais recente. Em alternativa, se não existir uma determinação anterior da OwnZone em memória e se a determinação da OwnZone não for bem sucedida, será utilizada uma zona da frequência cardíaca baseada na sua idade.

A OwnZone foi desenvolvida para pessoas saudáveis. Algumas patologias podem impedir a determinação OwnZone baseada na variação da frequência cardíaca, como é o caso da hipertensão arterial, de algumas arritmias cardíacas e de algumas medicações.

Determinar os Limites da Frequência Cardíaca da sua OwnZone

Antes de começar a determinar a OwnZone verifique se:

- Definiu correctamente os dados do utilizador.
- Activou a função OwnZone. Sempre que guardar informações do exercício e a função OwnZone estiver activada, a unidade de pulso inicia a procura da OwnZone. Para obter mais informações, consulte a secção Definições do Exercício.

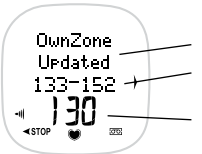
Deve redefinir a sua OwnZone sempre que:

- Alterar o ambiente ou o modo do exercício.
- Iniciar o exercício e sentir que não está bem fisicamente. Por exemplo, se estiver stressado, se não tiver recuperado da sessão de exercício anterior ou se não se sentir bem.
- Alterar as definições.

1. Se começar no visor da Hora, prima OK.
2. É exibida a indicação **Exercise**. Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **START** (Iniciar) e prima OK. É exibida a indicação **OwnZone**.
   Se pretende ignorar a determinação da OwnZone e utilizar a OwnZone anteriormente determinada, prima OK e passe ao passo 5.
4. É iniciada a determinação da OwnZone. A OwnZone é determinada em cinco etapas. Após cada fase ouvirá um sinal sonoro (se as definições do som estiverem activadas) e o visor ilumina-se automaticamente (se a luz de retroiluminação tiver sido previamente ligada), indicando o final da primeira etapa.

OZ▶____ Caminhe devagar durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/ 50% da FC_{max} durante esta primeira fase.
OZ▶▶___ Caminhe normalmente durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10 bpm/ 5% da FC_{max}.
OZ▶▶▶__ Caminhe com um passo apressado durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10 bpm/ 5% da FC_{max}.
OZ▶▶▶▶_ Corra devagar durante 1 minuto. Aumente gradualmente a frequência cardíaca em 10 bpm/ 5% da FC_{max}.
OZ▶▶▶▶▶ Corra com um passo apressado durante 1 minuto.

5. Numa determinada altura, durante as etapas 1 a 5, vai ouvir dois sinais sonoros. A sua OwnZone está determinada. Se a determinação da OwnZone for concluída com êxito, serão apresentadas as seguintes informações:



OwnZone Updated
Limites da frequência cardíaca da OwnZone em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC_{max}), consoante as suas definições
Frequência cardíaca actual

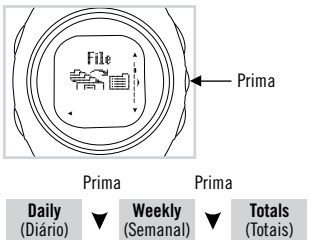
Se a determinação da OwnZone não for bem sucedida será exibida a indicação **OwnZone Limits** (Limites OwnZone) e os valores limite anteriormente determinados da sua OwnZone (bpm/%FC_{max}). Se a sua OwnZone não tiver sido previamente determinada, serão apresentados limites baseados na sua idade.

Agora pode continuar a fazer exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada, para aumentar os benefícios da sessão de exercício.

5.1 FICHEIRO DIÁRIO (DAILY FILE)

No **Ficheiro Diário** pode visualizar dados pormenorizados das 26 sessões de exercício mais recentes, como a duração do exercício, o consumo calórico a frequência cardíaca máxima e média e o tempo de exercício em diversas zonas de intensidade.

Quando File fica cheio, a informação mais antiga é substituída pela mais recente. Se pretende guardar os dados do exercício durante mais tempo, transfira o Ficheiro para o serviço Web polarpersonaltrainer.com. Para obter mais informações, consulte o capítulo Transmissão de Dados.



1. Comece no de visor da Hora. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **File** (Ficheiro). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **DAILY** (Diário). Prima OK.

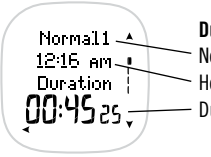
Nota: *Se visualizar a indicação* ***Empty*** *(Vazio), não foram registados quaisquer dados do exercício no Ficheiro.*

São apresentadas as seguintes informações:

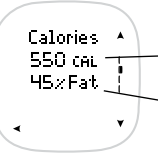
Nome do Exercício, se o exercício do Programa ou programa de musculação tiver sido seleccionado durante o exercício.
Em alternativa, se seleccionou exercício Manual, é exibida a indicação Exercise.
Gráfico de barras que indica a quantidade de exercício efectuado. A altura das barras indica a duração do exercício.
Exercício seleccionado indicado por um cursor.
Data do exercício seleccionado.

Seleccione o exercício com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Percorra as seguintes informações utilizando os botões ▲ / ▼.

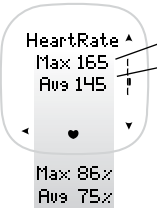


Duration (Duração)
Nome do exercício
Hora em que o exercício foi iniciado
Duração do exercício (hh.mm.ss)



Calories (Calorias)
Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)
Percentagem de gordura eliminada pelo consumo calórico* (não é visualizado se o programa de musculação tiver sido seleccionado durante o exercício)

** É calculada uma estimativa da percentagem de gordura queimada utilizando o total de calorias (Cal)/quilocalorias (kcal) gastas durante uma sessão de exercício. A percentagem de gordura pode variar entre 0% e 60%, sendo indicada com uma exactidão de 5%.*



Heart Rate (Frequência Cardíaca)
Frequência cardíaca máxima (Max) e Frequência cardíaca média (Avg) em batimentos por minuto, alternadas com a percentagem da frequência cardíaca máxima.

HR Zones (Zonas de FC, apresentado se o exercício do Programa tiver sido seleccionado durante o exercício)
Prima OK para visualizar as informações das zonas de intensidade Ligeira, Moderada e Forte.
Prima os botões ▲ / ▼ para percorrer as diferentes zonas de intensidade.

Duração programada da sessão de exercício na zona de intensidade seleccionada
Barra da zona de intensidade realçada
Duração do exercício nesta zona.
Prima Retroceder para voltar ao visor Zonas de FC.

Exe. Time In Zone (Tempo na Zona, visualizado se o exercício Manual ou programa de musculação tiver sido seleccionado durante o exercício e os limites FC estiverem activados)
Limites da frequência cardíaca
Duração do exercício dentro dos valores limites da frequência cardíaca.

Prima o botão Retroceder para voltar ao Ficheiro Diário. Em alternativa, prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.

Eliminar Ficheiro

1. No visor Duração, prima o botão da Luz sem libertar até ser exibida a pergunta **DELETE FILE?** (Eliminar ficheiro?).
2. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.
3. Se seleccionar Sim, a unidade de pulso exibe a pergunta **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?) Se não pretende eliminar o ficheiro, seleccione **NO**. Seleccione **YES** para eliminar o ficheiro. Prima OK. Não se esqueça que depois de eliminar o ficheiro não o pode recuperar.

5.2 FICHEIRO SEMANAL (WEEKLY FILE)

É possível verificar os dados semanais da Agenda que foram guardados automaticamente no Ficheiro Semanal. O Ficheiro Semanal inclui as informações das 26 semanas mais recentes. Quando o Ficheiro Semanal fica completo, as informações da semana seguinte são gravadas em detrimento das mais antigas. A Agenda é guardada no Ficheiro Semanal no Domingo à meia-noite. A Agenda actual é redefinida ao mesmo tempo.

1. Se começar no visor da Hora, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **File** (Ficheiro). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **WEEKLY** (Semanal). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EXE.COUNT**, **EXE.TIME**, **CALORIES** ou **HR ZONES** (Contagem de Sessões de Exercício, Duração do Exercício, Consumo Calórico e Zonas da FC). Prima OK.

Nota: *Se visualizar a indicação* ***Empty*** *(Vazio), não foram registados quaisquer dados do exercício no Ficheiro.*

Percorra as informações guardadas com os botões ▲ / ▼. O cursor preto desloca-se de acordo com a semana.
Prima Retroceder para voltar ao visor Weekly.

Exe.Count (contagem das sessões de exercício)
Último dia da semana seleccionada (Domingo).
Contagem cumulativa das sessões de exercício.

Exe.Time (duração das sessões de exercício)
Último dia da semana seleccionada.
Duração cumulativa das sessões de exercício (hh.mm.ss).

Calories (Calorias)
Último dia da semana seleccionada.
Consumo calórico cumulativo das sessões de exercício (Cal/kcal).

HR Zones (Zonas de FC)
O último dia da semana seleccionada.
Duração cumulativa do exercício na zona de intensidade Moderada.
Prima OK para visualizar a duração do exercício em diferentes zonas de intensidade.
Prima os botões ▲ / ▼ para percorrer as diversas zonas de intensidade.

Em alternativa, prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.

5.3 FICHEIRO TOTAIS (TOTALS)

No Ficheiro Totais pode visualizar o total cumulativo do número, duração e consumo calórico das diferentes sessões de exercício, desde a última vez em que os valores foram colocados a zero.

1. Se começar no visor da Hora, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **File**. Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TOTALS** (Totais). Prima OK.

Nota: *Se visualizar a indicação* ***Empty*** *(Vazio), não foram registados quaisquer dados do exercício no Ficheiro.*

Percorra as seguintes informações com os botões ▲ / ▼.

Total Exe. Count (Contagem do Exercício)
Data em que o total cumulativo de sessões de exercício foi colocado a zero.
Total cumulativo de sessões de exercício, a partir da última vez em que os valores foram colocados a zero.

Nota: *Quando atingir 65 535 sessões de exercício gravadas, o total cumulativo de sessões de exercício é automaticamente colocado a zero.*

Total Duration (Duração Total)
Data em que o total cumulativo de sessões de exercício foi colocado a zero pela última vez.
Duração total cumulativa de várias sessões de exercício, a partir da última vez em que os valores foram colocados a zero.

Nota: *A duração total das sessões de exercício é apresentada em horas e minutos até atingir 99 horas e 59 minutos. Quando este valor for atingido, a duração cumulativa das sessões de exercício é apresentada em horas até atingir 9999 horas, altura em que é automaticamente colocada a zero.*

Total Calories (Consumo Calórico Total)
Data em que o total cumulativo de calorias (Cal/kcal) foi colocado a zero.
Total cumulativo do consumo calórico durante várias sessões de exercício a partir da última vez em que os valores foram colocados a zero.

Nota: *Quando atingir 999 999 Cal/kcal, o consumo calórico total é automaticamente colocado a zero.*

Colocar os Contadores Totais a Zero

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 3.

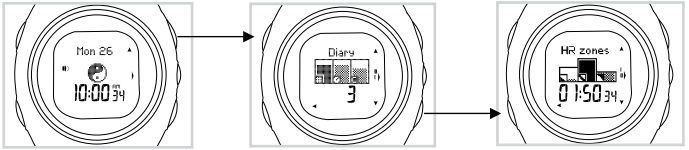
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **Reset Total Counters?** (Colocar Contadores Totais a Zero?). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ **ALL**, **EXE.COUNT**, **DURATION** ou **CALORIES** para colocar a zero Todos os contadores, a Contagem Total, a Duração Total ou o Total de Cal/Kcal respectivamente. Prima OK.
6. É exibida a pergunta **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

Prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.

5.4 AGENDA (DIARY)

Esta secção descreve como pode comparar a duração, cálculo e calorias programadas para o exercício nas diferentes zonas de intensidade com os valores alcançados. Desta forma, tem imediatamente ao seu dispor informações fiáveis sobre a sua evolução e sabe se está a atingir os seus objectivos.

A Agenda inclui informações de acompanhamento para a semana em curso.
As informações do exercício são guardadas na Agenda se a sessão de exercício durar pelo menos dez minutos.

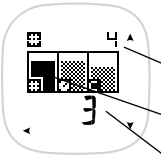


1. Comece no visor da Hora e prima o botão ▲.
2. Prima os botões ▲ / ▼ para passar de uma agenda para o outra.
3. Prima OK para aceder aos valores. Prima os botões ▲ / ▼ para percorrer os valores.

Nota:

- *Os objectivos do programa de musculação (duração do exercício, calorias e uma contagem de exercício) são adicionados aos seus objectivos semanais de exercício se também tiver criado um Programa de Exercício Keeps U Fit. Em alternativa, se não criou o Programa ou se o desactivou, só serão apresentados em Diary (Agenda) os valores que alcançou.*
- *Entre Domingo e Segunda-feira, à meia-noite, a unidade de pulso coloca automaticamente a zero a Agenda e as Zonas de FC. Nesta mesma altura, a semana anterior da Agenda é guardada no Ficheiro Semanal.*

Agenda (Diary)



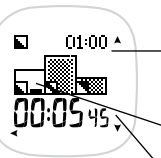
Exe.Count (Contagem das sessões de exercício)
Número de sessões de exercício programadas por semana.
Barra do número de sessões de exercício realçada.
Total de sessões de exercício efectuadas.

Exe.Time (Duração do exercício)
Duração do exercício programada por semana.
Barra da duração das sessões de exercício realçada.
Total da duração das sessões de exercício efectuadas.

Calories (Cal/kcal)
Consumo calórico programado por semana.
Barra das calorias realçada.
Consumo calórico total durante o exercício.

Prima o botão Retroceder para voltar ao visor Diary (Agenda) e o botão ▼ para passar ao visor HR Zones (Zonas de FC). Prima OK. Em alternativa, prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor Relógio.

Zonas da FC (HR Zones)



Light (Ligeira)
Duração programada para o exercício na zona de intensidade Ligeira.
Barra da zona de intensidade Ligeira realçada.
Duração do exercício na zona que atingiu.

Moderate (Moderada)
Duração programada para o exercício na zona de intensidade Moderada.
Barra da zona de intensidade Moderada realçada.
Duração do exercício na zona que atingiu.

Hard (Forte)
Duração programada para o exercício na zona de intensidade Forte.
Barra da zona de intensidade Forte realçada.
Duração do exercício na zona que atingiu.

Prima Retroceder para voltar ao visor Zonas da FC. Em alternativa, prima o botão Retroceder sem libertar para voltar a visor da Hora.

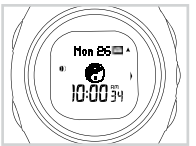
Alterar a Visualização Predefinida da Agenda

Quando premir Retroceder para voltar ao visor Diary (Agenda) ou HR zones (Zonas da FC), o valor visualizado anteriormente será definido como um valor predefinido.
Da próxima vez que voltar ao visor da Agenda ou das Zonas da FC será exibido o valor predefinido.
Valor predefinido

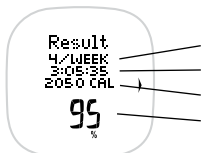
5.5 ACOMPANHAMENTO SEMANAL E MENSAL

Acompanhamento Semanal

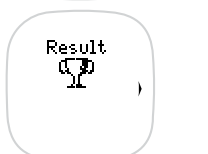
A função de acompanhamento semanal analisa automaticamente o seu progresso e lembra-lhe para verificar as sessões de exercício da semana anterior. O lembrete é apresentado entre Domingo e Segunda-feira à meia-noite.



1. Prima o botão ▲ para abrir o lembrete ✉.
2. É exibida a indicação **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES** (A Analisar as Sessões de Exercício Semanais). Prima OK para visualizar o exercício efectuado durante a semana anterior ou prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.



É exibida a indicação **Result** (Resultado) e as seguintes informações:
Número total de sessões de exercício durante a última semana
Duração total das sessões de exercício
Consumo calórico total durante as sessões de exercício (Cal/kcal)
Percentagem do objectivo semanal concretizado (se o Programa estiver activado)



O símbolo do troféu 🏆 alterna com o visor Result (Resultado), se tiver consumido mais de 75 % do consumo calórico previsto e se o Programa estiver activado.

3. Volte ao visor da Hora premindo OK.

Nota: *No visor da Hora, o troféu permanece como um logótipo alternativo para a semana seguinte. Pode alterar o logótipo premindo o botão ▲ sem libertar.*

Acompanhamento Mensal

Se não tiver executado o Teste de Fitness durante um mês, a unidade de pulso lembra-lhe automaticamente para o executar no primeiro dia do mês.

1. Prima o botão ▲ para abrir o lembrete .
2. É exibida a indicação **TEST YOUR OWNINDEX** (Determine o seu OwnIndex). Prima OK para aceder ao menu Teste de Fitness. Se não pretende efectuar o Teste de Fitness, prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora. Para obter mais informações sobre o Teste de Fitness, consulte a secção Testar o Nível de Fitness - Determinar o seu OwnIndex.

6. NÃO SE ESQUEÇA DE RELAXAR - OBTENHA O SEU OWNRELAX

O OwnRelax é o resultado de uma sessão de relaxamento, que é uma forma fácil e rápida de testar o nível de relaxamento do seu corpo. A sessão de relaxamento baseia-se na medição da frequência cardíaca e da variabilidade da frequência cardíaca.

A frequência cardíaca e variabilidade da frequência cardíaca são parâmetros sensíveis para a medição e avaliação do relaxamento global do corpo. A sessão de relaxamento deve ser executada em descanso, mantendo-se confortavelmente deitado ou sentado. Para comparar os resultados de sessões de relaxamento sucessivas, as medições devem ser efectuadas em condições idênticas.

6.1 EXECUTAR A SESSÃO DE RELAXAMENTO

Recomenda-se que a sessão de relaxamento seja efectuada:

- De manhã, em condições idênticas para a verificação geral do relaxamento
- Antes de fazer exercício, para verificar o seu grau de preparação para o treino planeado
- Após o exercício, para fins de recuperação
- Sempre que sentir necessidade de verificar o seu nível de relaxamento

A sessão de relaxamento demora 5 minutos.

Para obter valores de relaxamento fidedignos, tenha em atenção o seguinte:

- A sessão pode ser realizada em qualquer lugar – em casa, no escritório ou no ginásio – desde que o ambiente seja calmo. Não devem existir ruídos perturbadores (como, por exemplo, televisão, rádio ou telefone) ou pessoas a falar consigo. Não deve ler.
- Deve permanecer deitado ou sentado, relaxado e calmo.

1. Utilize o transmissor conforme descrito na secção Medição da Frequência Cardíaca.
2. Comece no visor da Hora. Prima OK. É apresentada a indicação **Exercise** (Exercício).
3. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Relax** (Relaxar). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para visualizar **START** (Iniciar). Prima OK. É apresentada a indicação **Begin to relax** (Comece a relaxar). A unidade de pulso inicia a sessão procurando a sua frequência cardíaca.

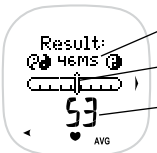
Quando a frequência cardíaca é captada, a indicação **Session starts** (A iniciar sessão) é apresentada durante alguns segundos, sendo apresentadas as seguintes informações:

Relax (Relaxar)
A barra do seu OwnRelax actual
O temporizador de contagem decrescente indica o tempo que resta da sessão

Quanto mais à direita estiver a barra do seu OwnRelax actual, maior é a variabilidade da frequência cardíaca e mais alto é o seu nível de relaxamento. Por oposição, quanto mais à esquerda estiver a barra do seu OwnRelax actual, menor é a variabilidade da frequência cardíaca e menos relaxados estão o seu corpo e a sua mente.

Nota:
- *Se a unidade de pulso não captar a frequência cardíaca, será apresentada a indicação **Session stopped** (Sessão parada). Verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos e se a tira está suficientemente justa ao corpo. Reinicie a sessão de relaxamento.*
- *Em qualquer altura, pode parar a sessão de relaxamento premindo o botão Back (Retrocesso). A indicação **Session stopped** (Sessão parou) é apresentada durante alguns segundos.*

Quando a sessão termina, soa um alarme e são apresentadas as seguintes informações no visor:



O seu OwnRelax em milissegundos, ms (valor médio da sessão)
A barra corresponde ao valor dos milissegundos
A frequência cardíaca em relaxamento em batimentos por minuto (valor médio da sessão)

Nota:
- *O valor do OwnRelax pode variar entre 1 e 200 milissegundos.*
- *A barra representa um intervado entre 1 e 100 ms. A extremidade do lado esquerdo indica 1 ms e a extremidade do lado direito indica 100 ms ou um valor superior.*

Para interpretar correctamente o resultado, consulte a tabela das frequência cardíaca em descanso e do OwnRelax, na secção apresentada a seguir. Prima OK para visualizar os valores da tendência de relaxamento e prossiga a partir da secção Tendência de Relaxamento na página 70.
Em alternativa, prima o botão Back (Retroceder) sem libertar para voltar ao visor da Hora.

6.2 INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados da sessão de relaxamento são sempre os valores pessoais pelo que, as comparações devem ser sempre efectuadas em relação aos seus valores pessoais. Antes de interpretar o valor do OwnRelax, necessita de identificar o valor da frequência cardíaca em descanso, que será considerado como um valor base.

Identificar a Frequência Cardíaca em Descanso

A frequência cardíaca em descanso pode ser baixa ou elevada, consoante o treino e a fisiologia da pessoa. Normalmente, quanto mais baixa for a frequência cardíaca em descanso, em relação ao valor normal, mais relaxado estará o corpo. Durante a sessão de relaxamento o valor da frequência cardíaca diminui.

OwnRelax

Normalmente, quanto mais alto for o valor do OwnRelax, mais relaxado estará o corpo. Enquanto o corpo relaxa o valor do OwnRelax aumenta.

O exercício regular e o treino de relaxamento, bem como uma melhor recuperação mental e fisiológica, melhoram o relaxamento pessoal. A sessão de relaxamento foi concebida para adultos saudáveis, que não tomem medicamentos.

Valores OwnRelax (milissegundos) e da frequência cardíaca em descanso (batimentos por minuto) consoante a idade, em homens e mulheres.

	FC (bpm)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
	OwnRelax (ms) / Idade Anos					
HOMENS	25-34	39-60	32-42	23-32	15-23	11-15
HOMENS	35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
HOMENS	45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
HOMENS	55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
HOMENS	65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
MULHERES	25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
MULHERES	35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
MULHERES	45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
MULHERES	55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
MULHERES	65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

1. *Na linha de cima da tabela localize a frequência em descanso e seleccione a coluna correspondente, por exemplo, 66-75 bpm.*
2. *Localize o sexo e a idade na coluna do lado esquerdo, por exemplo, homens 35-44 anos.*
3. *Compare o seu OwnRelax com o intervalo de valores do OwnRelax, por exemplo, 16-23 ms.*
4. *Se o seu OwnRelax for inferior aos valores do intervalo médio é provável que esteja menos relaxado. Se o seu OwnRelax for superior ao intervalo médio, é provável que esteja bem relaxado.*

6.3 TENDÊNCIA DE RELAXAMENTO

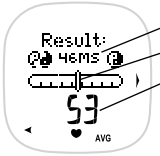
A Tendência do Relaxamento engloba os valores do seu OwnRelax. Na Tendência de Relaxamento pode visualizar os 47 valores mais recentes do OwnRelax.

Quando o gráfico do visor da tendência fica totalmente preenchido, os valores mais antigos do OwnRelax são eliminados em detrimento dos mais recentes. Se pretender guardar os dados durante mais tempo, transfira a Tendência de Relaxamento para o serviço Web polarpersonaltrainer.com. Para obter mais informações, consulte o capítulo Transmissão de Dados.

1. Se começar no visor da Hora. Prima OK. É apresentada a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Relax** (Relaxar). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TREND** (Tendência). Prima OK.
4. São apresentadas as seguintes informações:

Relax (ms) (Relaxar)
Data do valor OwnRelax mais recente
Gráfico da tendência dos valores OwnRelax
Valor OwnRelax mais recente

5. Prima OK para visualizar informações detalhadas do resultado do OwnRelax:



O seu OwnRelax em milissegundos, ms (valor médio da sessão)
A barra corresponde ao valor dos milissegundos
A frequência cardíaca de relaxamento em batimentos por minuto (valor médio da sessão)

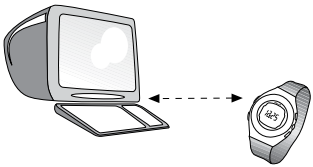
6. Prima o botão Back (Retroceder) para voltar à visualização da tendência.

Pode visualizar os outros valores premindo os botões ▲ / ▼.
Prima o botão Back (Retroceder) sem libertar para voltar ao visor da Hora, em alternativa, continue a partir de Eliminar o valor OwnRelax.

Eliminar o Valor OwnRelax

5. Prima o botão da Luz sem libertar para começar a eliminação do valor seleccionado.
6. É apresentada a indicação **DELETE VALUE?** (Eliminar Valor?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não).
7. Prima OK. A unidade de pulso volta ao visor da Tendência.
8. Prima o botão Back (Retroceder) sem libertar, para voltar ao visor da Hora.

7. FUNÇÕES SUPLEMENTARES DAS APLICAÇÕES POLAR - TRANSMISSÃO DE DADOS



O monitor de frequência cardíaca para fitness Polar permite transferir dados entre a unidade de pulso, o PC e o telemóvel Nokia. É possível editar e transferir facilmente as definições do PC para a unidade de pulso através da Polar UpLink Tool™. Para além disso, pode criar um logótipo para personalizar a unidade de pulso, ou seleccionar um a partir da Galeria de Logótipos Polar (Polar Logo Gallery). Para obter mais informações sobre os requisitos do sistema, consulte o capítulo Especificações Técnicas.

A aplicação Polar WebLink™ permite-lhe transferir dados do exercício da unidade de pulso para a agenda de treino pessoal no serviço Web polarpersonaltrainer.com para uma análise gráfica e acompanhamento a longo prazo.
O polarpersonaltrainer.com é um serviço Web completo, concebido para apoiar as suas sessões de exercício. O registo grátis permite aceder ao programa de exercício personalizado, à agenda, a teste e a calculadoras, a artigos úteis e muito mais. É possível aceder e iniciar o processo de registo no serviço Web em www.polarpersonaltrainer.com. Para obter mais informações sobre os requisitos do sistema, consulte o capítulo Especificações Técnicas.

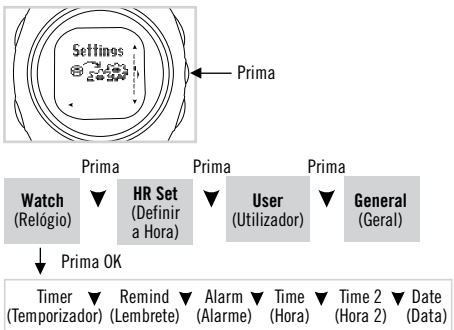
Consulte www.polar.fi e www.polarpersonaltrainer.com para obter mais indicações.

8. DEFINIÇÕES

No menu Definições pode visualizar ou alterar as informações anteriormente registadas, como a hora e a data, ou definir informações como os limites da frequência cardíaca, o volume e as definições do alarme.

8.1 DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Não se esqueça que a hora e a data podem ser apresentadas de duas formas. Seleccione o modo de apresentação quando definir o modo de 12 h (data: mês, dia, ano) ou 24 h (data: dia, mês, ano).



1. Comece no de visor da Hora. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar o visor **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **WATCH** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar as definições **TIMER**, **REMIND**, **ALARM**, **TIME**, **TIME 2**, ou **DATE** (Temporizador, Lembrete, Alarme, Hora, Hora 2 ou Data). Prima OK para introduzir as definições adequadas.

Nota:

- *Pode voltar ao visor da Hora a partir de qualquer menu, premindo o botão Retroceder sem libertar.*
- *Também pode aceder às definições do Relógio premindo o botão Retroceder sem libertar no visor da Hora.*
- *Pode ignorar as definições da hora e da data e aceitá-las tal como estão, premindo o botão OK sem libertar.*

Definir o Temporizador

Pode definir o temporizador de contagem decrescente para tocar uma vez após um período de tempo previamente definido.

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 3.

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TIMER** (Temporizador). Prima OK.
5. Defina as **horas** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. Defina os **minutos** com os botões ▲ / ▼. Prima OK. O temporizador de contagem decrescente inicia a contagem e é exibida a indicação **Timer**.

Pode reiniciar o temporizador durante o seu funcionamento, premindo o botão OK sem libertar, ou pará-lo, premindo Retroceder. Pode alterar o aspecto do visor premindo e mantendo premido o botão ▲. O temporizador continua a funcionar, mesmo que não seja exibido no visor.

Desactivar o Alarme do Temporizador

Quando a indicação **Timer** ficar intermitente no visor e o alarme tocar, prima o botão Retroceder para parar o alarme. Quando o alarme pára, o visor é automaticamente iluminado e a unidade de pulso volta ao visor da Hora. Se não desactivar o alarme, este toca durante um minuto antes da unidade de pulso voltar ao visor da Hora.

Nota:

- *O alarme do temporizador é activado em todos os menus, excepto no menu Exercício. Se o alarme tocar e estiver noutro menu, a unidade de pulso exibe o visor Alarme do Temporizador.*
- *Se os botões estiverem bloqueados e o alarme tocar, os botões funcionarão normalmente.*

Definições do Lembrete

Pode definir sete lembretes diferentes para lembrar eventos importantes, ou que deve fazer exercício num determinado momento. É possível editar o texto, a data, a hora, o alarme, o período de repetição do lembrete e ligar uma sessão de exercício a um lembrete.

Adicionar um Lembrete

1. Se começar no visor da Hora, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **WATCH** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **REMIND** (Lembrete). Prima OK.
5. Se ainda não definiu nenhum lembrete, só será exibida a indicação **ADD** (Adicionar). Prima OK para definir o primeiro lembrete.
   Depois de definir o primeiro lembrete, este é adicionado à lista. Escolha o lembrete para o editar.

Data do Lembrete (Reminder Date)

6. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o mês (**mm**) ou o dia (**dd**). Prima OK.
7. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o dia (**dd**) ou o mês (**mm**). Prima OK.
8. Prima os botões ▲ / ▼ para definir o ano (**yy**). Prima OK.

Hora do Lembrete (Reminder Time)

9. Se estiver a utilizar o modo 12 horas: seleccione **AM** ou **PM** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
10. Prima os botões ▲ / ▼ para definir as **horas**. Prima OK.
11. Prima os botões ▲ / ▼ para definir os **minutos**. Prima OK.

Alarme (Alarm)

12. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar um alarme do lembrete. O alarme do lembrete é activado **1 DAY** (1 dia), **1 HOUR** (1 hora), **30 MIN** ou **10 MIN** antes, ou na hora (**ON TIME**), consoante a sua selecção. Prima OK.

Repetir (Repeat)

13. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar uma hora de repetição. O lembrete é activado à mesma hora anual, mensal, semanal e diariamente, ou de hora a hora (**YEARLY**, **MONTHLY**, **WEEKLY**, **DAILY**, ou **HOURLY**), Também o pode definir para tocar apenas uma vez (**ONCE**), podendo ainda desactivá-lo (**OFF**). Prima OK.

Nota: *Se desactivar o lembrete pode activá-lo mais tarde, seleccionando uma hora de repetição.*

Exercício (Exercise)

14. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar um exercício que pretende ligar ao lembrete, ou **NONE** (Nenhum) se não pretende ligar o lembrete a uma sessão de exercício. Prima OK.

Nota: *Se não criou um Programa de Exercício Pessoal, não poderá ligar uma sessão de exercício ao lembrete, neste caso, a única opção disponível é NONE (Nenhum).*

Editar o Texto do Lembrete:

Cada lembrete pode ter um nome com um máximo de oito caracteres. Os caracteres disponíveis são: 0-9, espaço, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

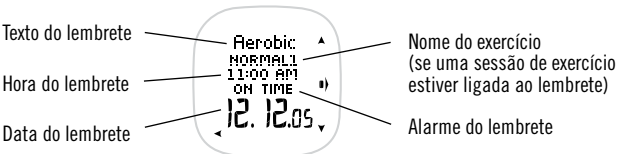
- O carácter que vai ser alterado é apresentado sublinhado e intermitente. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar um novo carácter.
- Prima OK para aceitar o carácter seleccionado.
- Prima Retroceder para deslocar um carácter definido anteriormente.
- Prima OK sem libertar para ignorar a edição dos restantes caracteres.
- Após a edição do último carácter, prima OK. A unidade de pulso volta ao menu Selecção do Lembrete.

Continue a visualização e edição de lembretes ou volte ao visor da Hora premindo Retroceder sem libertar.

Visualizar e Editar Lembretes

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **WATCH** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **REMIND** (Lembrete). Prima OK.
5. Seleccione o lembrete pretendido com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

São apresentadas as seguintes informações:



6. Prima OK para editar o lembrete.
   Em alternativa, prima Retroceder para voltar ao menu Selecção do Lembrete.
   Em alternativa, visualize os outros lembretes premindo os botões ▲ / ▼ sem libertar.
7. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **EXERCISE**, **TIME**, **ALARM**, **DATE**, **REPEAT**, ou **TEXT** (Exercício, Hora, Alarme, Data, Repetição ou Texto) para editar, ou seleccione **DELETE** para eliminar o lembrete. Prima OK.

8. Edite o valor seleccionado conforme indicado na secção Adicionar um Lembrete.
   Em alternativa, se seleccionar Eliminar, a unidade de pulso exibe a pergunta **DELETE REMINDER?** (Eliminar lembrete?) Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK. Nota: Depois de eliminar o lembrete, não o pode recuperar.

Desactivar o Alarme do Lembrete

Quando a indicação **SNOOZE?** (Pausa temporária?) e as informações do lembrete forem apresentadas e o alarme tocar, prima o botão da Luz para parar o som do alarme. O texto do lembrete permanece no visor. Prima o botão Retroceder para deixar de visualizar o lembrete. Quando o lembrete deixar de ser visualizado, o visor é automaticamente iluminado e a unidade de pulso volta ao visor da Hora. Prima o botão OK para parar o alarme temporariamente, durante 10 minutos, e iniciar o temporizador da contagem decrescente. Se não parar o alarme, este toca durante um minuto antes da unidade de pulso voltar ao visor da Hora. Pode alterar a visualização premindo o botão ▲ sem libertar.

Nota:

- *O alarme do lembrete é activado em todos os menus, excepto no menu Exercício. Se o alarme tocar e estiver a utilizar outro menu, a unidade de pulso exibe o visor Alarme do Lembrete.*
- *Só é possível soar um alarme de lembrete de cada vez. Se existirem dois ou mais lembretes programados para a mesma data e hora, tocará o primeiro lembrete definido.*
- *Se os botões estiverem bloqueados e o alarme tocar, os botões passam a funcionar normalmente.*

Definir o Alarme

1. Se começar no visor Relógio, prima OK.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **WATCH** (Relógio). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **ALARM** (Alarme). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **DAILY**, **MON-FRI** ou **OFF** (Diário, Seg-Sex, ou Desactivar). Prima OK.
   Se seleccionar off (desactivar), prima OK e continue a partir da definição seguinte.
   Se estiver a utilizar o modo 12 horas: seleccione **AM** ou **PM** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. Defina as **horas** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
7. Defina os **minutos** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Desactivar o Alarme

Ao visualizar a indicação **SNOOZE?**, o alarme toca e a luz de fundo fica intermitente, prima o botão Retroceder para parar o alarme. Quando o alarme pára, o visor é automaticamente iluminado e a unidade de pulso volta ao visor da Hora. Prima OK ou os botões ▲ / ▼ para interromper o alarme durante 10 minutos e iniciar o temporizador de contagem decrescente. Se não desactivar o alarme, este toca durante um minuto antes da unidade de pulso voltar ao visor da Hora.

Nota:

- *O alarme é activado em todos os menus excepto no menu Exercício. Se o alarme tocar e estiver a utilizar outro menu, a unidade de pulso exibe o visor Alarme.*
- *Se os botões estiverem bloqueados e o alarme tocar, os botões passam a funcionar normalmente.*

Definir a Hora

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 3.

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TIME** (Hora). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o modo **12 H** ou **24 H**. Prima OK.
   Se escolher o modo 12 h, seleccione **AM** ou **PM** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. Defina as **horas** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
7. Defina os **minutos** com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Definir a Hora 2

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 3.

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **TIME 2** (Hora 2). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para definir a diferença de tempo (hh.mm). A hora é alterada em parciais de 30 minutos. Prima OK.

Nota: *No visor da Hora pode alterar o fuso horário premindo o botão ▼ sem libertar.*

Definir a Data

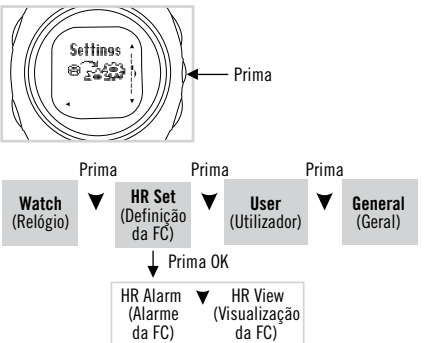
Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 3.

4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **DATE** (Data). Prima OK.
5. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o mês (**mm**) ou dia (**dd**). Prima OK.
6. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o dia (**dd**) ou mês (**mm**). Prima OK.
7. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar o ano (**yy**). Prima OK.

Prima e o botão Retroceder sem libertar para voltar a visor da Hora.

8.2 DEFINIÇÕES DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

No menu HR Set (Definição da FC), pode editar as definições utilizadas durante as sessões de exercício, definição do alarme e modo de visualização.



1. Comece no visor da Hora. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **HR SET** (Definição da FC). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para definir **HR ALARM** ou **HR VIEW** (Alarme da FC ou Visualização da FC). Prima OK.

Definir o Volume do Alarme da FC

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2**, **VOL 1** ou **OFF** (Alto, Baixo ou Desactivado). Prima OK.

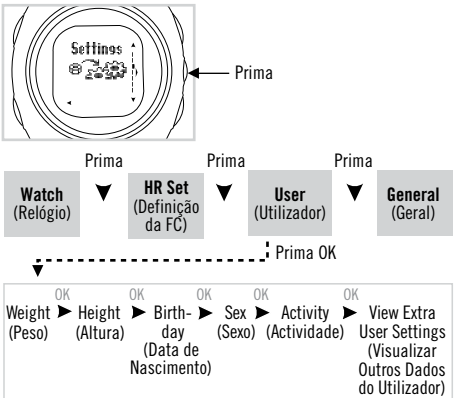
Definir a Visualização da FC

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **FC** (batimentos por minuto) ou **FC%** (percentagem da frequência cardíaca máxima). Prima OK.

Prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.

8.3 DEFINIÇÕES DO UTILIZADOR

No menu User Settings (Definições do Utilizador), pode editar os seus dados pessoais, o peso, a altura, a data de nascimento, o sexo, o nível de actividade e outros dados do utilizador.



1. Comece no de visor da Hora. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise** (Exercício).
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar a indicação **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **USER** (Utilizador). Prima OK.
4. **Weight** (Peso): Seleccione o peso com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
5. **Height** (Altura): Seleccione a altura com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
6. **Birthday** (Data de Nascimento): Seleccione o mês (**mm**) ou dia (**dd**) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.

Nota: *Pode ignorar a definição da data de nascimento e prosseguir com a actual, se premir OK sem libertar.*

7. Seleccione o dia (**dd**) ou mês (**mm**) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
8. Seleccione o ano (**yy**) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
9. **Sex** (Sexo): Seleccione **MALE** (Masculino) ou **FEMALE** (Feminino) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
10. **Actividade:** Seleccione o nível de actividade física a longo prazo **TOP**, **HIGH**, **MODERATE** ou **LOW** (Máxima, Forte, Moderada ou Ligeira) com os botões ▲ / ▼. Prima OK.
    O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física. Seleccione a alternativa que melhor descreve o volume total e intensidade da sua actividade física nos últimos três meses.

Nível de actividade	Descrição
TOP (MÁXIMA)	Pratica regularmente exercício físico intenso, pelo menos, 5 vezes por semana. Faz exercício, por exemplo, para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
HIGH (FORTE)	Faz exercício regularmente, pelo menos 3 vezes por semana, a uma intensidade elevada. Por exemplo, corre 10 a 20 km/6 a 12 milhas por semana ou participa em 3-4 sessões em ginásio ou aulas de exercício aeróbico por semana ou dedica 2 a 3 horas por semana a uma actividade física equivalente.
MODERATE (MODERADA)	Pratica desportos recreativos regularmente. Por exemplo, corre 5 a 10 km/3 a 6 milhas por semana, participa em 1-2 sessões em ginásio ou aulas de exercício aeróbico por semana, dedica 1/2 a 2 horas por semana a actividades físicas idênticas ou o seu trabalho obriga-o a uma actividade física modesta.
LOW (LIGEIRA)	Não pratica desportos recreativos programados ou actividades físicas intensas regularmente. Por exemplo, faz passeios a pé apenas por prazer ou pratica exercício físico ocasionalmente, o suficiente para provocar respiração forçada ou transpiração.

11. **View Extra User Settings** (Visualizar Outros Dados do Utilizador): Recomendamos que altere as definições referidas a seguir (FC_{max}, VO_{2max}) se souber os respectivos **valores determinados através de testes médicos**. Prima OK para aceder a Outros Dados do Utilizador. Em alternativa, prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.

12. **Valor máximo da frequência cardíaca (FC_{max} /HR_{max}):** Prima os botões ▲ / ▼ para definir a frequência cardíaca máxima. Prima OK.

A FC_{max} é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo. A forma mais exacta de determinar a FC_{max} individual é efectuar uma prova de esforço. A FC_{max} é uma ferramenta útil para determinar a intensidade do exercício. A FC_{max} é utilizada para calcular o consumo de energia.

13. **Valor da frequência cardíaca na posição de sentado (FC_{sent} /HR_{sit}):** Prima os botões ▲ / ▼ para definir o valor da frequência cardíaca na posição de sentado. Prima OK.

A FC_{sent} deve ser a frequência cardíaca normal quando não está a efectuar actividade física (quando está sentado). A FC_{sent} é utilizada para calcular o consumo de energia. Para determinar facilmente a FC_{sent}, sente-se e coloque a unidade de pulso e o transmissor. Inicie a medição para visualizar a sua frequência cardíaca no visor. Passado 2 a 3 minutos consulte a unidade de pulso. É exibida a sua FC_{sent}. Para calcular a FC_{sent}, de uma forma mais exacta, utilize o monitor de frequência cardíaca Polar durante um dia normal. Ocasionalmente, quando estiver sentado e não estiver a fazer qualquer actividade física durante 2 a 3 minutos, tome nota do valor da frequência cardíaca. À noite, calcule o valor médio.

14. **Valor do consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}, ml/kg/min):** Prima os botões ▲ / ▼ para definir o valor da absorção máxima de oxigénio. Prima OK.

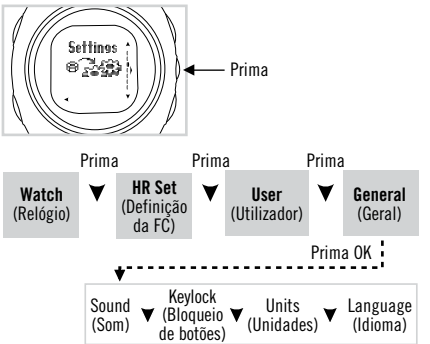
O VO_{2max} traduz a capacidade máxima de consumo de oxigénio do organismo durante o esforço máximo. Também é conhecido por energia aeróbica ou consumo máximo de oxigénio. O VO_{2max} é utilizado normalmente para determinar a forma física aeróbica (cardiovascular). A forma mais exacta de determinar o seu VO_{2max} é efectuar uma prova de esforço. A forma física aeróbica está relacionada com a capacidade de funcionamento do sistema cardiovascular e com a sua facilidade em transportar e utilizar oxigénio no organismo. O VO_{2max} é utilizado para calcular o consumo de energia.

Nota:

- *O VO_{2max} é utilizado para criar o Programa de Exercício Pessoal. Se não conhecer o seu valor, pode determinar um valor idêntico, o seu OwnIndex, efectuando o Teste de Fitness Polar. Para obter mais informações, consulte a secção Testar o Nível de Fitness - Determinar o OwnIndex.*
- *Se alterou acidentalmente os Outros Dados do Utilizador, pode voltar aos valores predefinidos premindo o botão da Luz sem libertar. É exibida a pergunta **RESTORE DEFAULT** (Restaurar predefinição?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.*

8.4 DEFINIÇÕES GERAIS

No menu General Settings (Definições Gerais), pode editar as definições gerais da unidade de pulso. As definições gerais incluem o volume, o bloqueio de botões, as unidades e o idioma.



1. Comece no de visor da Hora. Prima OK. É exibida a indicação **Exercise**.
2. Prima os botões ▲ / ▼ até visualizar **Settings** (Definições). Prima OK.
3. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **GENERAL** (Geral). Prima OK.
4. Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **SOUND**, **KEYLOCK**, **UNITS** ou **LANGUAGE** (Som, Bloqueio de Botões, Unidades, ou Idioma). Prima OK.

1. Volume dos Sons

Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **VOL 2**, **VOL 1** ou **OFF** (Alto, Baixo ou Desactivado). Prima OK.

Se alterar a definição de Vol 2 ou Vol 1, não serão afectados os seguintes tons da unidade de pulso: alarme da FC, relógio, temporizador e alarmes do lembrete.
Se desactivar os sons, o botão e os sons das actividades serão desactivados. Os sons do alarme podem ser activados ou desactivados nas Definições do Relógio. Os alarmes da zona da frequência cardíaca também podem ser activados ou desactivados nas Definições do Exercício e durante a sua sessão de exercício.

2. Definição do Bloqueio dos Botões

O bloqueio dos botões pode ser activado no visor da Hora e durante a gravação de sessões de exercício.

Se começar no visor Relógio, repita os passos 1 a 4.
Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **MANUAL** ou **AUTOMATIC**. Prima OK.

Automatic A unidade de pulso bloqueia automaticamente todos os botões, excepto o botão da Luz, se não premir um botão qualquer passado um minuto. Pode desactivar o bloqueio dos botões premindo o botão da Luz sem libertar até visualizar a indicação **BUTTONS UNLOCKED** (Botões desbloqueados).

Manual Pode activar ou desactivar o bloqueio dos botões premindo o botão da Luz sem libertar até visualizar ou deixar de visualizar .

3. Definir as Unidades

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 4.
Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **KG/CM** ou **LB/FT**. Prima OK.

	lb/ft	kg/cm
Peso	Libras	Quilogramas
Altura	Pés/polegadas	Centímetros
Calorias	Cal	kcal

4. Definir o Idioma

Se começar no visor da Hora, repita os passos 1 a 4.
Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **idioma**. Prima OK. É exibida a pergunta **ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?). Prima os botões ▲ / ▼ para seleccionar **YES** (Sim) ou **NO** (Não). Prima OK.

Prima o botão Retroceder sem libertar para voltar ao visor da Hora.

Nota: *Se alterou acidentalmente o idioma e não sabe como voltar a seleccioná-lo. Reinicie a unidade de pulso premindo simultaneamente todos os botões, excepto o botão da Luz, até o visor ficar cheio de dígitos. Prima OK. É exibida a indicação* ***START WITH BASIC SETTINGS*** *(Comece pelas definições básicas). Prima o botão Retroceder e seleccione o idioma premindo os botões ▲ / ▼. Continue a partir das Definições Básicas. Se já efectuou as Definições básicas, pode ignorá-las depois de definir a data, premindo o botão Retroceder sem libertar.*

9. CUIDADOS E MANUTENÇÃO

O seu monitor de frequência cardíaca Polar é um instrumento de alta tecnologia e deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos da garantia.

Guarde o monitor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não o guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (i.e., num saco de plástico), nem juntamente com materiais condutores, como uma toalha molhada.

Assistência
Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, ainda que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Cuidados a Ter com o seu Monitor de Frequência Cardíaca Polar
- Mantenha a unidade limpa. Limpe-a com uma solução de água e sabão suave. Seque-a cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca ao frio e calor intensos. As temperaturas de funcionamento são 14 °F a 122 °F/ -10 °C a +50 °C.
- Não exponha o monitor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados, como acontece se o deixar dentro de um automóvel estacionado ao sol.

Pilhas da Unidade de Pulso
Para uma utilização normal, a vida útil estimada para a pilha da unidade de pulso é de um ano e meio. Não se esqueça que o uso excessivo da luz de retroiluminação e dos sinais de alarme gastam a pilha mais rapidamente. O símbolo indica que a pilha está fraca e deve ser substituída. Não abra a unidade de pulso. Para salvaguardar as propriedades de resistência à água e a utilização de componentes autorizados, a pilha da unidade de pulso só deve ser substituída por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Na mesma altura, será efectuada uma verificação do monitor de frequência cardíaca Polar.

Nota:
- *Se o símbolo for exibido e o alarme estiver ligado, o alarme ficará activo mais uma vez. Depois, o símbolo deixa de ser exibido. Se tentar reiniciar o alarme, a unidade de pulso exibe a mensagem Battery Low (Pilha Fraca). Não é possível reiniciar o alarme até mudar a pilha.*
- *Num ambiente frio, o indicador de pilha fraca pode ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal.*
- *A resistência à água não pode ser garantida após assistência técnica não autorizada.*

Cuidados a Ter com o Transmissor WearLink
Retire o conector do transmissor da tira e lave a tira com água corrente depois de cada utilização. Seque o conector utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina, regularmente, a 40ºC/104ºF ou pelo menos após cinco utilizações. rocedendo deste modo grante medições credíveis e maximiza a vida do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de secar!

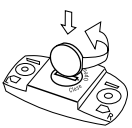
Seque e guar a tira e o transmissor separadamente. Lave a tira à máqiuna antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houvre contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

Guarde o transmissor num local fresco e seco. Não o guarde molhado dentro de um material que impeça a respiração, como um saco de desporto. O suor e a humidade mantêm os eléctrodos húmidos e activados. Não exponha à luz solar directa durante longos períodos.

Pilha do Transmissor WearLink

A vida útil estimada da pilha do transmissor é de 2 anos (1h/ dia, 7 dias/semana). Se o transmissor deixar de funcionar, é provável que a pilha tenha perdido toda a sua carga.

Para substituir a pilha necessita de uma moeda, um selo e uma pilha (CR 2025).



1. Abra o compartimento da pilha do conector rodando a tampa da direita para a esquerda, da posição CLOSE para a posição OPEN, com uma moeda.
2. Retire a tampa do compartimento da pilha, tire a pilha, e substitua-a por uma nova.
3. Retire o selo da tampa da pilha e substitua-o por um novo.
4. Coloque a pilha de modo que o lado negativo (-) fique voltado para o fundo do compartimento, e o lado positivo (+) para a tampa.
5. Coloque a tampa de modo a que a seta aponte para a posição OPEN. Coloque correctamente o selo sobre a ranhura.
6. Pressione a tampa com cuidado, o suficiente para que a superfície exterior fique nivelada com a superfície do conector.
7. Rode a tampa da esquerda para a direita com a moeda, de modo a rodar a seta da posição OPEN para a posição CLOSE. Verifique se a tampa está bem fechada!

Nota:

- *Para garantir a duração máxima da tampa da pilha do conector, abra-a apenas quando for necessário substituir a pilha. Recomendamos a mudança do selo da tampa sempre que substituir a pilha. Poderá obter conjuntos adicionais de selos nalguns Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e no Canadá: os selos da tampa só podem ser obtidos num Centro de Assistência Polar autorizado.*
- *Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, contacte imediatamente um médico.*
- *Elimine as pilhas de acordo com as regulamentações locais.*

10.1 INTERFERÊNCIAS DURANTE O EXERCÍCIO

Interferências Electromagnéticas
Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboios movidos a electricidade e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas de detecção de metais.

Equipamento de exercício
Existem vários tipos de equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores de LED, motores e travões eléctricos, que podem provocar interferências. Para tentar resolver o problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã do equipamento é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e mantenha a unidade de pulso o mais afastada possível, na zona livre de interferências.
4. Se mesmo assim o monitor de frequência cardíaca Polar não funcionar com o equipamento de exercício, o equipamento pode emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Interferências
No modo não codificado ♥, as unidades de pulso captam sinais de transmissores no raio de 1 metro / 3 pés. Existe a possibilidade de outros sinais de mais de um transmissor serem captados simultaneamente e provocarem leituras incorrectas.

Utilização do Monitor de Frequência Cardíaca Polar na Água
O monitor de frequência cardíaca Polar é resistente à água e pode ser utilizado durante a prática de natação, no entanto, não é um instrumento de mergulho. Para salvaguardar as propriedades de resistência à água, não prima os botões da unidade de pulso dentro de água.

Os utilizadores que meçam a frequência cardíaca na água podem sofrer interferências pelas seguintes razões:

- A água das piscinas, que possui um elevado teor de cloro, e a água salgada, são bons condutores. Os eléctrodos do transmissor podem entrar em curto-circuito, o que impede o transmissor de detectar os sinais ECG.
- Os saltos para a água ou os movimentos musculares intensos durante a natação de competição podem provocar resistência à água, que pode deslocar o transmissor para uma zona do corpo em que não seja possível captar os sinais ECG.
- A intensidade dos sinais ECG varia de pessoa para pessoa, dependendo da composição dos tecidos. A percentagem de pessoas com problemas para medir a frequência cardíaca é consideravelmente maior na água do que noutros ambientes.

10.2 MINIMIZAR EVENTUAIS RISCOS DURANTE O EXERCÍCIO

A actividade física pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às perguntas apresentadas mais abaixo, sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de exercício.

- Durante os últimos 5 anos não praticou exercício?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para o seu estado psíquico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se existir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.

Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados. Os indivíduos com pacemaker que utilizem o monitor de frequência cardíaca Polar, fazem-no por sua conta e risco. Antes de qualquer utilização, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do monitor de frequência cardíaca Polar.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada no capítulo Especificações Técnicas. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Não se esqueça de humedecer bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir um funcionamento sem problemas.

A humidade e o desgaste intensos podem provocar a libertação de tinta preta da superfície do transmissor, que pode manchar roupas claras.

11. PERGUNTAS FREQUENTES

O que devo fazer se...
...não souber onde estou no menu?
Prima o botão Retroceder sem libertar até ser exibida a hora.

...não for exibida nenhuma leitura da frequência cardíaca (00/ - -)?
1. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão humedecidos e se este está colocado de acordo com as instruções.
2. Verifique se o transmissor está limpo.
3. Verifique se não existem fontes de radiação electromagnética nas proximidades da unidade de pulso Polar, como TVs, telemóveis, monitores de tubo de raios catódicos, etc.
4. A arritmia cardíaca pode provocar leituras irregulares ou a alteração do seu traçado ECG poderá ter sido provocada por um problema cardíaco. Se for esse o caso, consulte seu médico.

...o símbolo de coração ficar intermitente de forma irregular?
1. Verifique se a sua unidade de pulso se encontra no raio de alcance e a um máximo de 1 metro / 3 pés do transmissor Polar que está a utilizar.
2. Verifique se a tira elástica não ficou frouxa durante o exercício.
3. Certifique-se de que os eléctrodos do transmissor estão humedecidos.
4. Certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca no raio de alcance (1 metro / 3 pés).
5. A arritmia cardíaca pode provocar leituras irregulares. Nesse caso, consulte o seu médico.

...o valor da frequência cardíaca estiver errado ou extremamente elevado?
Os sinais electromagnéticos fortes podem originar valores errados. Afaste-se de possíveis fontes de interferência, como linhas de alta tensão, semáforos, linhas de comboio ou de autocarros movidos a electricidade e de eléctricos, motores de automóveis, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de exercício motorizados (como equipamentos para testar a forma física) ou telemóveis.

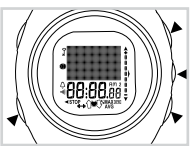
Se o facto de se afastar não ajudar e a leitura da frequência cardíaca continuar a apresentar valores errados, diminua a velocidade e verifique manualmente a pulsação. Se achar que corresponde à leitura mais elevada que é apresentada, poderá sofrer de arritmia cardíaca. A maior parte dos casos de arritmia não são graves, no entanto, consulte o seu médico.

...não for exibido nada no visor?
O monitor de frequência cardíaca Polar é enviado da fábrica no modo de economia da pilha. Active-o, premindo um botão qualquer duas vezes. É visualizada a mensagem **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bem-vindo ao mundo de Fitness Polar). Consulte a secção Definições Básicas.

...o visor estiver a perder o contraste?
Normalmente, o primeiro sinal de pilha fraca é a diminuição da intensidade dos dígitos quando se utiliza a luz de retroiluminação, ou o aparecimento do indicador de pilha fraca . Verifique a pilha.

...for preciso substituir a pilha da unidade de pulso?
Recomendamos que toda a assistência seja prestada por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A Garantia Internacional de 2 anos não cobre danos, ainda que consequentes, provocados por assistência técnica não autorizada pela Polar Electro. Depois de substituir a pilha, o centro de Assistência Técnica Polar testa a resistência da unidade de pulso à água e efectua uma verificação completa do seu monitor de frequência cardíaca Polar.

...outra pessoa utilizar a minha unidade de pulso?
Sempre que houver mudança de utilizador, o novo utilizador deverá começar por introduzir as suas definições. Depois, deverá criar um novo Programa de Exercício Pessoal. A alteração dos dados do utilizador ou a criação do novo Programa de Exercício Pessoal não elimina os dados guardados nos ficheiros Diario, Semanal e Totais.



....não acontecer nada quando carrego nos botões?
Reinicie a unidade de pulso. Ao reiniciar a unidade as definições da data e da hora são eliminadas. Prima todos os botões ao mesmo tempo, excepto o botão da Luz, até o visor ficar preenchido com dígitos. Prima OK. Para obter mais informações, consulte a secção Definições Básicas. Se já introduziu as Definições Básicas pode ignorá-las depois de definir a data, premindo o botão Retroceder sem libertar. Se não premir um botão qualquer depois de reiniciar a unidade de pulso, ao fim de um minuto a unidade de pulso passa ao visor da Hora. Se este procedimento não resultar, verifique as pilhas.

...os limites actualizados da OwnZone variarem significativamente?
A variação da frequência cardíaca constitui uma reacção sensível a todas as alterações que ocorrem no seu organismo e no ambiente. Os limites da frequência cardíaca OwnZone são afectados, entre outros, pela sua forma física, pela hora a que a OwnZone é determinada, pelo tipo de exercício e pelo seu estado psíquico. O limite inferior da OwnZone pode variar de 5 a 10 batimentos para a mesma pessoa, podendo ocorrer diferenças até 30 batimentos. No entanto, é importante que o exercício executado na OwnZone seja ligeiro ou moderado. Por exemplo, se a sua frequência cardíaca aumentar de forma demasiado rápida após a primeira fase, poderá obter limites da frequência cardíaca OwnZone demasiado altos. Se os limites OwnZone parecerem estar demasiado altos, recomendamos que volte a determinar a OwnZone.

12. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

O seu monitor de frequência cardíaca para fitness Polar destina-se a:
- ajudar os utilizadores a atingir os seus objectivos pessoais de fitness
- indicar o nível de esforço e intensidade fisiológica durante uma sessão de exercício

Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

A resistência dos produtos Polar à água é testada de acordo com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, consoante a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que essas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da unidade de pulso	Salpicos, suor, chuva etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	X				Salpicos, chuva etc.
Water resistant 50m	X	X			Mínimo para tomar banho e nadar*
Water resistant 100m	X	X	X		Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo

** Estas características também se aplicam aos Transmissores Polar WearLink que apresentam a inscrição Water resistant 30m.*

UNIDADE DE PULSO

Tipo de pilha:	CR 2032
Duração da pilha:	em média 1,5 anos (1h/dia, exercício 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento:	de -10 °C a +50 °C / de 14 °F a 122 °F
Material do bracelete:	Poliuretano
Material da tampa posterior e da fivela do bracelete:	Aço inoxidável conforme à Directiva 94/27/EU e suas alterações 1999/C 205/05, sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F
Precisão da medição da frequência cardíaca:	± 1% ou ±1 bpm, consoante o maior, em condições de estabilidade

TRANSMISSOR

Tipo de pilha:	CR 2025
Duração da pilha:	Média de 2 anos (1h/dia, 7 dias/semana)
Selo da pilha:	Circular 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	35% Poliéster, 35% Poliamide, 30%Poliuretano

VALORES LIMITE

Cronómetro	23 h 59 m 59 s
Limites da frequência cardíaca	30 - 199 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 m 59 s
Total de calorias	0 - 999999 kcal
Total de sessões de exercício	65 535
Data de nascimento	1921 - 2020
OwnRelax	1 - 200ms

REQUISITOS DO SISTEMA

Polar WebLink com Comunicação IrDa

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista
- Porta IrDA compatível (dispositivo IrDA externo ou porta IR interna)

Ferramenta Polar UpLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista
- Placa de som
- Colunas ou auscultadores dinâmicos

13. GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garante ao consumidor/comprador original deste produto, que o mesmo se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado, como prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a tira elástica.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

CE 0537 Esta marcação CE indica a conformidade do produto com a Directiva 93/42/EEC.

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da EU, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Copyright © 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.
A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.
Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy, exceto Windows que é uma marca registrada da Microsoft Corporation.

14. TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes:
FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP0748185, US6104947, FI100452, WO96/20641, EP0804120, US5840039, FI114202, US 6537227.
Outras patentes pendentes.

Fabricado por:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi
www.polarpersonaltrainer.com

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

15. ÍNDICE REMISSIVO

Acompanhamento semanal e mensal 64
Actualizar o programa 32
Agenda 61
Bloqueio de botões 9, 86
Botões 9
Colocar os contadores totais a zero 60
Controlo dos seus progressos 55
Criação do programa de exercício pessoal 21
Cuidados e manutenção 88
Definições 73
Definições básicas 11
Definições da frequência cardíaca 81
Definições do exercício 48
Definições do programa 30
Definições do relógio 73
Definições do utilizador 82
Definições gerais 86
Definir a data 80
Definir a hora 80
Definir a hora 2 80
Definir as unidades 87
Definir o alarme 79
Definir o idioma 87
Definir o temporizador 74
Definir o volume 86
Editar o programa 24
Especificações técnicas 94
FC_{max} 84
Ficheiro 55
Ficheiro Diário (Daily) 55
Ficheiro Semanal (Weekly) 58
Ficheiro Totais (Totals) 59
Frequência cardíaca 13
Função Heart touch 9
Funções durante o exercício 40
Garantia 96
Indicador das fases da lua 10
Indicador de pilha fraca 88
Iniciar a gravação de um exercício 39
Interromper o exercício 45
Lembretes 75
Luz de retroiluminação 9, 45
Marcadores de forma física 44
Modo 12h/24h 11, 80
Níveis de fitness 20
OwnIndex 15
OwnRelax 66
OwnZone 52
Parar o exercício 47
Perguntas frequentes 92
Precauções 90
Reiniciar a unidade de pulso 93
Substituição da pilha 89
Tendência do Teste de Fitness 19
Termo de responsabilidade 97
Teste de Fitness 15
Transferência de Dados 72
Transmissor 13, 88
Visualizar o programa 24
Voltar ao visor da hora 9
Zonas da frequência cardíaca 49-51

NOTES

NOTES